

AUGUSTI 2013

Vilovecka!

den 23 augusti 2013

Så var sista passet för detta läger avklarat, och det var inget mindre än race som kördes under förmiddagen. Kroppen var faktiskt lite piggare än jag förväntat mig efter 12 dagar sen senaste vilodagen och därav 3 dagar med tävlingar och 3 dagar med intervaller.. Men det känns att både kropp och knopp är sliten och både åk- och skjutform är som en bergochdalbana. Jag sköt alldeles för mycket bom idag, närmare bestämt 8 stycken.. Kommer nog inte ihåg senast det hände på en tävling, men skönt att göra bort det nu istället för i vinter. Åkningen kändes som sagt ändå bättre än jag förväntade mig innan start, men det hjälper ju inte så mycket när man skjuter bort sig och får åka helt själv ändå.. Men nu är det gjort och ikväll väntar bara lite lugn jogg för att få lite cirkulation i musklerna innan det väntas en hel veckas vila.. Eller nästintill, några korta löpturer blir det ändå men jag ska försöka att samla så mycket kraft och bara slappna av denna vecka. Därför signar jag ut från bloggen och återkommer under nästa vecka med mer uppdateringar :)

Skyttet har dock inte varit lika katastrof som idag hela veckan kanske jag ska nämna, slog faktiskt rekord på både precision (kom för första gången över den magiska 500p gränsen) och i 4x5 i förrgår. Så nog finns skyttet där, gäller bara att huvudet är med också. Ser fram emot resterande delen av barmarksträningen, sista rycket nu innan det är dags att gå på snö uppe i Muonio igen. Tiden flyger förbi!

Men nu blir det lunch med de andra brudarna.

*Ha det fint på er,
kramar*

Rullskidskytte SM och läger

den 19 augusti 2013

Så har årets upplaga av rullskidskytte SM avklarats, tyvärr utan några medaljer för egen del. Åkningen har verkligen inte funnits där i helgen och när skyttet dessutom inte riktigt klaffar dessutom så räcker det helt enkelt inte. En 6:e och en 4:e plats fick jag med mig från tävlingarna Torsby i alla fall. Men det är länge kvar till säsongen drar igång och denna helg är inget jag gräver ner mig över utan det är bara ta nya tag!

Lättare träning blir det inte de närmsta dagarna heller, utan igår gick bilen upp till Östersund igen där vi idag börjat säsongens tredje läger med fokus på fart! Vi kommer köra stenhårt här tills på fredag då vi får några dagars återhämtning.. Hoppas på fint höstväder och att kroppen orkar samla ihop sig för en sista kraftansamling, var ett tag sen den fick vila nu...

Men nu ska jag krypa i säng, behöver all återhämtning jag kan få!

*Ha det fint,
kramar*



Bild från Söndagens Distans som Håkan Blidberg tagit.

Längesen

den 9 augusti 2013

Nu var det ett tag sen jag skrev här igen, dagarna har rullat på och så har träningen. Har haft en tuff träningsperiod bakom mig och ytterligare några tuffa dagar väntar innan jag ska försöka leta formen inför SM nästa helg.. Har haft kanonväder hela sommaren och det är verkligen lätt att träna när det är varmt och fint ute, om än lite jobbigare ibland kanske så föredrar jag ändå det. Men nu känns det som hösten närmar sig men det känns faktiskt inte alls jobbigt utan ser fram emot en tuff höst, nu är ju faktiskt ungefär halva barmarksäsongen gjord..

För att sammanfatta vad som hänt den senaste tiden så har jag hunnit med att besöka O-ringen och gjort några jobbdagar där åt förbundet, hade varit kul att springa någon dag också men då jag just kommit ner från drygt två tuffa veckor på höjden var det inte värt att riskera återhämtningen. Sedan var det familjebesök i Östersund under yran-veckan och avskedsmiddag för en fin vän som flyttat till Halmstad, aldrig kul att säga hejdå till personer i ens närhet. Så har det rullat på några veckor i Östersund med undantag av helgen som spenderades i Sundsvall tillsammans med min bror och vänner på Gylle Tider och Håkan Hellström. Passade på att utnyttja träningsterrängen i Sundsvall också, lite väl mycket kanske då jag hade så ont i benen några dagar efter att jag knappt kunde gå.. Men nu har det släppt och även om kroppen är rejält trött nu så har det körts mjölksyrintervaller och styrka under gårdagen och intervaller även idag. Imorgon väntar ett tufft pass på myren också, kan säga att jag längtar tills denna helg är slut! Men nu ska jag snöra på mig pjäxorna och bege mig ut på ett långpass tillsammans med Elin. Hoppas min kropp har lite energi kvar!

*Ha det fint,
kramar*



Jag och broder efter Gyllene Tider i fredags



En glass med en fin vän i sommarvärmen!