

MAJ 2013

Mallorca

den 22 maj 2013

Så har vi anlänt till Mallorca och den lilla byn Soller här på ön, sist jag var här var för 2 år sedan med laget. Denna gång är det bara jag A-K och Bettan men vi har det lika bra för det! Miljön är riktigt bra för tuff träning framförallt på cykel då vi bor precis i bergen. Det har blivit några fina turer redan och imorgon väntar en långtur förbi Deia och Valdemossa och vidare mot Palma, ska bli trevligt att se lite nya ställen men rumpan som redan nu är öm kommer nog inte bli bättre av ytterligare 5 timmar på sadeln.. Vädret har varit sådär, men det gör inte så mycket då det varit riktigt behagligt att träna och att vi dessutom kunnat sova mellan passen med gott samvete. Men nu ser det bättre ut så blir nog endel tid i solen under de närmaste dagarna också. Men nu blir det sängen, godnatt!

kramar



Under dagens eftermiddagspass, vi kunde ha det sämre.. ;)

Mallis nästa

den 17 maj 2013

Så var ännu en veckas träning gjord och det känns fortsatt bra, är mycket mängdträning och så varvar jag det med lite löptävlingar och orinetering då jag vill ha lite mer fartinslag i träningen. Kunde ju dessutom inte springa under hela förra sommaren så har endel att ta igen på den fronten. Förra veckan var en riktigt hård vecka med mycket träning och jag har inte mycket energi över till att göra något utöver att träna, men det är rätt skönt att bara ta det lugnt också.. Men i veckan har jag åtminstone fixat balkongen inför sommaren, och vad fint

det blev.. Och som lägligt så verkar sommaren också ha anlänt då termometern visar +23 grader i skuggan idag, inte många dagar om somrarna här när det brukar vara varmare! Så efter förmiddagens 4-timmars cykling med Jenny har det blivit bikini och återhämtning på balkongen med jordgubbar och gylle tider ur högtalarna, det är sommar! :)

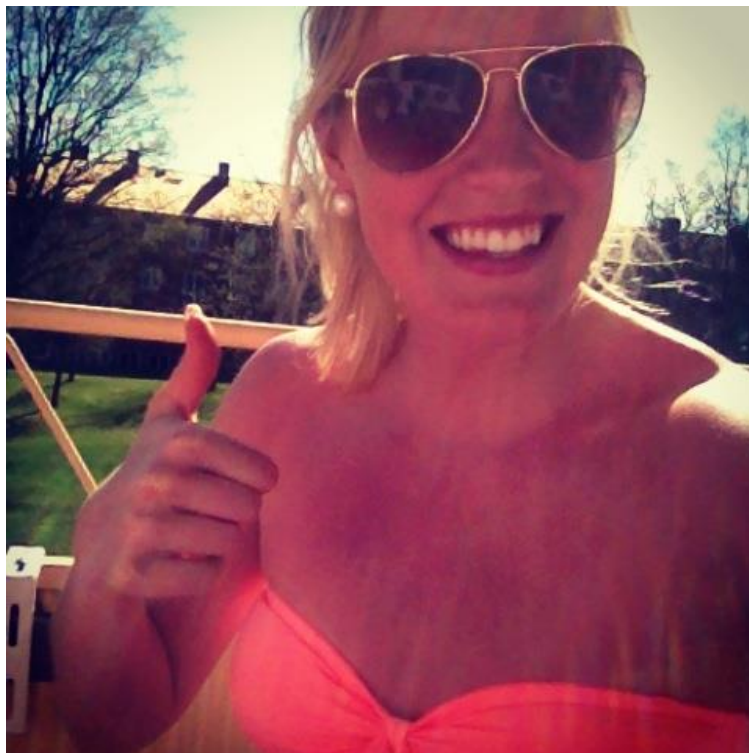
Men nu ska jag ta tag i packningen för imorgonkväll åker vi till Stockholm för att sedan på söndag morgon bege oss vidare till Mallorca för ett cykelläger. Är jag, Bettan och A-K som åker ner och får träna i den tuffa terrängen och värmen! Ska bli hur skönt som helst, men kan lova att benen kommer vara ännu tröttare efter den veckan..

Ha det kanon, hörs från Mallis!

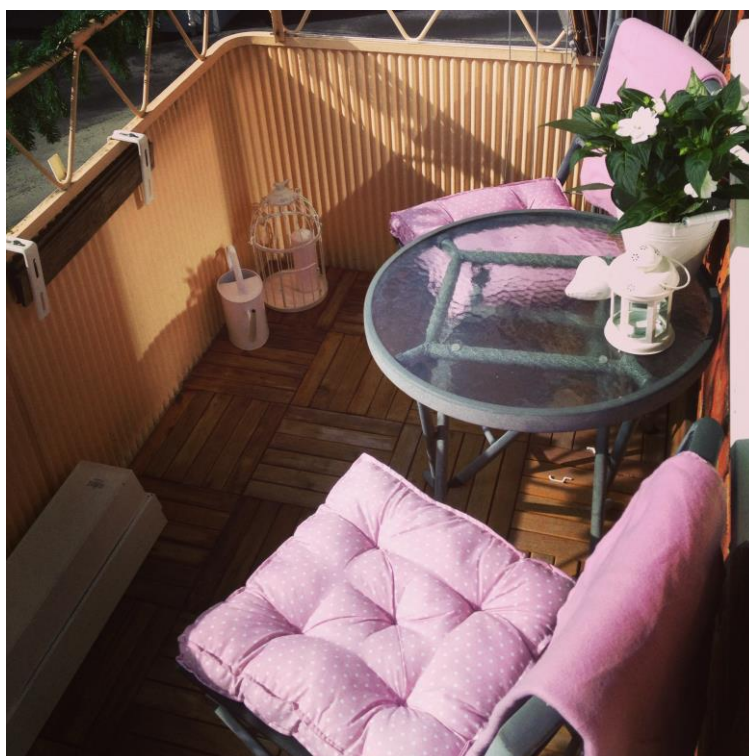
Kramar



Under förmiddagens cykelpass, blev lite varmt på slutet..



Så här gött kan man ha det på balkongen ibland!



Min balkong som förövrigt är sommarfin snart, bara blommor kvar!

Cykeldag och Vallsundsbacken

den 10 maj 2013

God Morgon!

Sitter framför datorn och avnjuter en riktigt god frukost i form av smoothie, te och mackor innan det är dags att bege sig mot Vallsundet för årets första intervaller där. Så om träningsvärken inte är tillräcklig nu kommer den vara ännu värre om några timmar.. Men det ska bli skönt att plåga sig själv några vändor uppför den backen!

Annars flyter träningen på bra, väldigt mycket träning nu precis som det ska vara. Igår var Jag, Elin, Bettan och några till skidskyttar iväg på en cykeldag för tjejer som anordnades här i stan och det var mycket givande även om vädret var lite kyligt.. Var där 09-16 men den effektiva träningstiden var bara 3 timmar så vi fick lära oss en hel del om klungskörning, tecken och hur man mekar med cykeln.. Som sagt, väldigt lärorikt och bra att kunna om det skulle hända något.

Men nu är det dags att dra på mig träningskläderna och sticka ut i kylan som återvänt..



Bettan, Malin och Elin under gårdagens lunch..

*Ha det fint,
kramar*

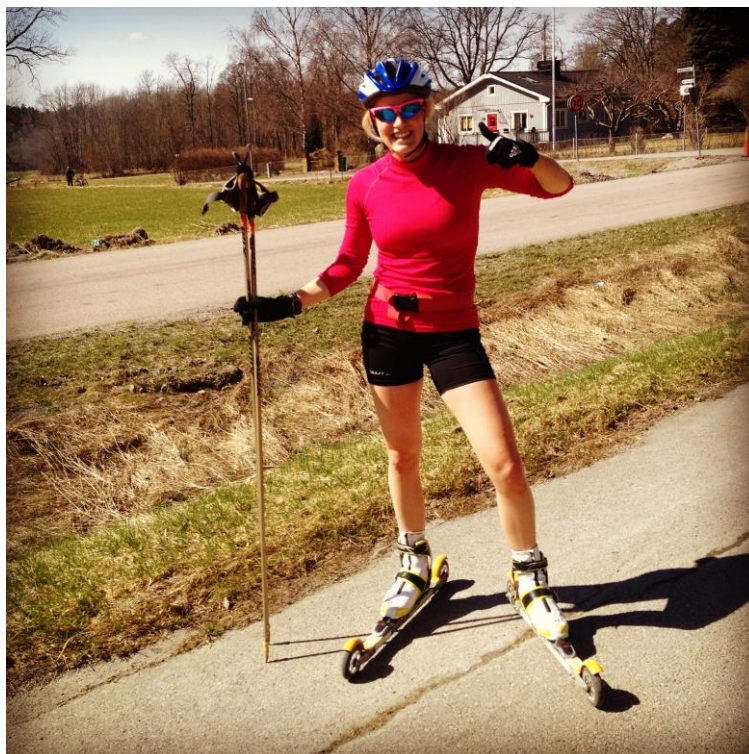
Nytt Träningsår

den 3 maj 2013

Nu var det längesedan sist, men jag har försökt koppla av under några veckor nu efter säsongens slut för att samla krafter inför ett nytt träningsår! Dock har jag inte kunnat släppa skidåkningen helt utan har analyserat och funderat över varför förra säsongen inte alls gick som jag hoppats.. Jag var relativt frisk, tränade mer än tidigare och hade gått framåt tekniskt men ändå blev det platt fall när säsongen drog igång.. Resultatmässigt lyckades jag ändå bli uttagen till VM där jag slutade på en 50e plats som bäst, fick åka en hel del världscuper och nådde en 12e plats på IBU-cupen i Otepää. Detta är faktiskt några av mina bästa resultat i karriären på seniornivå men ändå är jag så fruktansvärt missnöjd! Skidåkningen som brukar vara min starka sida fungerade inte alls och istället var det skyttet som räddade mig, hade en av de bästa träff-procenten på Världscupen vilket jag såklart är jättenöjd över! Men nu är det en ny säsong och det är bara ta nya tag. Den gånga säsongen var trots allt lärorik och nyttig då jag verkligen fick lära mig att hantera motgångar på annat sätt än i form av sjukdom. Men nu är jag grymt revanschsugen att visa vad jag kan denna säsong istället!

I måndags drog träningen igång igen med mycket mängdträning och träningsvärken kom som ett brev på posten då jag haft några lugna veckor innan.. Har såklart varit skönt och välbehövligt med lite vila men desto skönare är det när träningen drar igång igen. Man märker varje år hur bra man mår av att träna och jag älskar att dagarna fylls av träna-äta-sova rutinen igen! Glädjande är också att jag även denna säsong får chansen i A-landslaget, det känns såklart jättekul och vi är ett taggat gäng som ska sparra varandra under året! :)

Men nu ska jag kika sista perioden på Hockey-VM och sen sova för imorgon väntar ett cykelpass med Elin och Jenny.



Första träningspasset i shorts för året är avklarat



Årets första Cykelpass med Kim på Frösön