



Julavslutning Cross nature 2011-12-24

Vi som deltog denna underbara julaftons förmiddag var, från vänster:

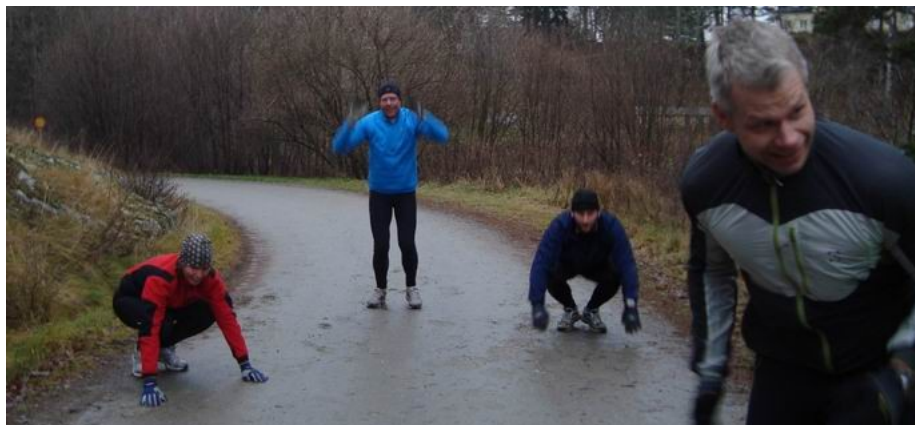
Maria & Henrik, Björn, Kristina, Linda Markus, Jenny, Micke och Sune (inte på bild)



Samling



Uppvärmning som föregicks av lätt jogg med uppsträckta armar



3 x stationsövningar, små snabba, armhävningar och burpees



Jägarbuss



Knäböjningar

Parövningar



där den ene gör situps ...



... medan kamraten springer fram och tillbaka till sjökanten



Rygg & magövningen "Plankan" ...



... på spridda platser i skogen



... efterföljs av manlig löpning med stock ...



... kvinnlig löpning med stock samt ...



... gemensam vandring med stock



Vi klarade det ända hit ...



Avslutningshindret var över & under kommunens soffor





Efter parkbänkarna följde 4 övningar som fotografen inte hann med att plåta, nämligen:

Ryggresningar, armhävningar, burpees och knäböjningar tror jag det var.



Nu var alla sugna på att åka hem till julbordet!

GOD JUL & GOTT NYTT ÅR

