

Otterbröder !

Härmed tillkännages att fysträningen har startat för säsongen.

5 tappra Ottrar startade på sedvanligt sätt med uppvärmning på "plågar hoj"
"Gåpåstället spak moj" samt "Springapåställetvåg" pulsen varierade men låg klart under
maxvärdena, speciellt kan nämnas att PRO låg på en anmärkningsvärt låg nivå.... vältränad
eller kunde det bero på att han koncentrerade sig på Classic Motor under själva
uppvärmningen ;-)))



Hur var det man gjorde nu igen???



En tveksam början där stilarna varierar, SFO verkar mest på språng.



Kolaste träningsstilen har PRO tätt följd av FRO, en stark trea blir EMO.

Övningarna avslutades med en halv ring Gustafs samt delning av 1 (en) Norrlands 2,8% samt Bastu.

MVH

RO