

Andra veckan med PREnet

Vecka nr två av PREnet har gått med en mängd spännande aktiviteter däribland Afrodans samt vår första vägning efter starten.

Veckan startade med en rätt skrattfylld måndag kväll då gruppen fick testa på Afrodans, nått som var riktigt roligt å ha testat på men kanske inte riktigt min stil av träningsform. Därefter följde en gruppträff där vi pratade mycket om mål och hur vi ska nå våra mål. Det gäller och ha delmål om man ska lyckas komma ända fram till målet.

Min vecka har inte fungerat så klockrent med PREnet eftersom jag har laddat inför för vasaloppet. Efter diskussion med vår rådgivare så kom vi fram till att jag skulle koncentrera mig på uppladdningen för att göra ett lyckat lopp och fortsätta med PREnets program efter loppet.

Trots en omlagd kost igen så har jag ändå lyckas gått ner 2kg i fett och 2,5kg i vikt, dock så hade även min muskelmassa försämrats med 1kg vilket vi har tittat över och ändrat om i mina värden.

Så på måndag körs de vasaloppet, på återseende till dess.

Skepp å hoj // Jocke