

Følg Inge mot OL i London

Nyhetsbrev-2012



Sponsored by:



Ledig

De siste to månedene har vært tunge fysisk. Jeg har slitt med dårlig immunforsvar og for lite overskudd (overtrent/belastet).

Balansegangen mellom å trene nok, og samtidig ikke for mye er en utfordring. Og spesielt nå som det er surt å kaldt på fjorden og øktene blir ekstremt kalde, er det fort å bli syk.

For å unngå å gå på en helsemessig smell må jeg ha en rolig periode for å bygge overskudd. Olympiatoppen har gitt meg et spesialtilpasset program for å raskt være i slaget igjen. Så fort jeg er ovenpå, bærer det sydown til varmere strøk for å "logge" masse timer på fjorden 😊

