

Träning och Arbete 2008

Styrketräning: 59 gånger

Hemma:

Klassisk 15

Crosstrainer med skst o hantlar 44

Badminton 14

Promenad 28

Cykel utomhus 61 (1109 km)

Summa: 162 gånger

Arbete:

Röj- & Gräsklipp 56

Häst- och hagarbete 58

Röjning och lövräfs 18

Övrigt 4

Summa: 136 gånger

Totalt 2009 357 "motionspass"

290 motionsdagar

(76 dagar utan motion, varav 15 "förlorades" under sjukperioden i mars)