

Datum	26/8	Plats	Lovisedalsbackarna
Syfte	ut med överskottsenergin	Väder	Soligt +22
Antal	1 skritt, 2 trav, 3 galopp		
Tempo			
Puls	Efter 2 min 98	Efter 5 min 90	varv 2
	Efter 2 min 101	Efter 5 min 100	varv 3
	Efter min	Efter min	
	Efter min	Efter min	
Återhämtningspuls			
	Efter 15 min 60	Var?	vid stora stenen
Kändes	x toppenfin	x vill mera efter sista	
	x som en ökenvind	<input type="checkbox"/> bjuder lagom	
	<input type="checkbox"/> inte som vanligt	<input type="checkbox"/>	
Slutsats Alldeles lagom mängd			
Justera till nästa gång Lägga på en canter i galopp			
Övrig kommentar Glöm inte halsremmen + svampen i transporten			