

Publicerad 2018-12-20 20:40 av Ken Cassel

Ett litet träningspass på Friskis och Svettis

Knip och slappna av

Knip och slappna av

Och nu ställer vi oss på alla fyra och sträcker ut

vänster ben så mycket det bara går

Ta i lite nu och sträck på era lår

Och sen gör vi likadant med nästa ben

Bra där

För nu lägger vi oss ner en liten stund på ryggen

och börjar att cykla och trampa i luften

då vi kan öka på tempot och låtsas att vi blir jagade

av en riktigt stygg en

Så trampa på

Mycket bra av er må jag säga...

Ett litet träningspass på Friskis och Svettis!

Ken Cassel

20/12-2018

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Ken Cassel med Poeter.se id #18131 innehar upphovsrätten