

Au club de gym

	Tjenare Cédric, hur mår du? jag har inte sett dig på länge på klubben (dvs på gymmet)
	Tjenare ! ja, jag mår bra, men jag har varit frånvarande flera veckor på grund av jobbet; jag hoppas att den här lektionen(eller träningspasset) inte kommer att vara för hård
	Hejsan allihopa (tjejer och killar); är ni redo för vårt träningspass?
	Hejsan Alex. Ja, redo!
	Tjenare Alex ! Ja, när du vill!
	ok då kör vi ! första övningen: sära på benen, sträck ut armarna....och slappna av! Sedan börja om. Nu är det er tur!
	oj, det är inte lätt. Jag har ont överallt!
	Seså, vi fortsätter, lyft upp högerbenet och sedan sänk ner det. Gör denna rörelse 10 gånger på raken
	10 gånger !
	öhh ja. Cédric du verkar inte vara i stor form idag.....Mod! Glöm framförallt inte att andas, det kommer att hjälpa dig.
	Alex, man byter ben och sen?
	ja, när ni har gjort klart den första övningen så gör ni samma sak med vänsterbenet. Och alltid i rytm! Sådär, det räcker. Nu lägger ni er på golvet, böj knäna och sätt fötterna på marken.
	det gör gott (det känns bra) att lägga sig ner. Jag är dödstrött!
	vi skall övergå till magmusklerna. Börja med 20, utan att glömma att andas in djupt. De som är motiverade, ni kan göra en andra omgång med det. Guillaume, jag

	ser att du håller dig bättre än tidigare. Bravo!
	Ja, jag känner mig mer tillfreds med denna övning och jag har mindre träningssvärk än tidigare
	För att avsluta, gör några armhävningar. Försera framförallt inte.
	åh nej, jag avskyr att göra armhävningar; jag kommer återigen att få ont i armarna i en vecka.
	men varför kommer du och tar gymnastlektioner om du inte gillar det?
	jag frågar mig det också.....