



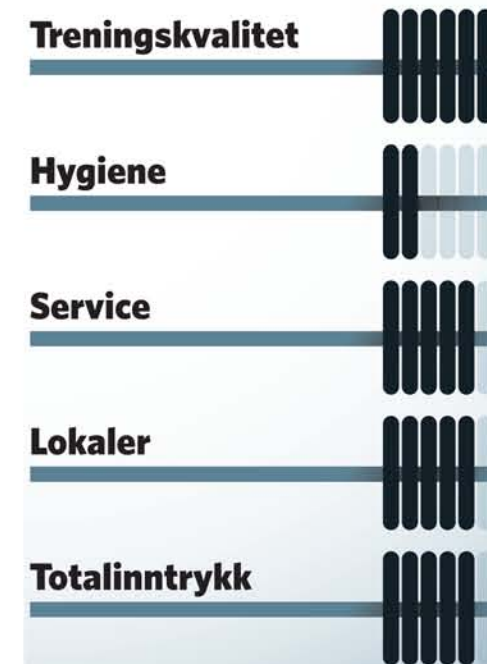
Antagonistene **Anna & Bol** «Mykje Sprekare», en knall

jakter den ultimate treningsopplevelse. I dag: hard utendørs sirkeltrening i Frognerparken.

»» MYKJE SPREKARE

- Mykje Sprekare i regi av Mykje Meir
- I Frognerparken onsdager kl.16.30-17.30 (oppmøte ved parkeringa til Frognerbadet)
 - På Årvoll onsdager kl.19-20 (oppmøte nederst i Grefsenkleiva)
 - På Føyka i Asker torsdager kl.07-08
 - Pris: Drop-in kr 200,-
 - Forhåndspåmelding via mykjemeir.com eller på telefon 67 121 220

»» VURDERING



«DEN TØFFASTE SIRKEL»

DET ER EN VAKKER HØSTDAG og tid for utendørs sirkeltrening i Frognerparken.

– Kom! sier Anna mens hun spretter av gårde mot parkeringsplassen ved Frognerbadet.

Bol kommer etter, vesentlig tyngre i steget, men lokket av at det i dag står noe helt annet på programmet. Man er ikke omgitt av speil, glass og tekno, men gress, trær og hundeluftere.

«**MYKJE SPREKARE**» heter treningsopplegget som Anna & Bol har meldt seg på for å se om det holder stikk. Arrangøren «Mykje Meir» har et treningsstudio på Lysaker, men liker seg utendørs også.

Fasilitetene er en plen, løv og etter hvert gjørme.

Etter en lett oppvarming trer sogningen Rune fram og forklarer hvordan treninga skal foregå. Han sier visstnok noe om at dette er en økt som passer for dem som er middels til godt trent. Bol skuler mot Anna, som plystrer som en liten trekkfugl.

DELTAKERNE DELES I grupper på tre til fire gruppene inntar de ti stasjonene. Treninga er variert og er lagt opp med et visst konkurransepreg. En stasjon er korte løp og flere styrke med egen kropp, det vil si: rygghev, sit-ups, armhevninger og spensthepp. I tillegg kommer fire øvelser med vekter, strikker og ei glatt matte. Den siste stasjonen bestemmer lengden på intervallene. En runde på om-

trent tre hundre meter skal forseres, og den tida det tar for laget sistemann å komme i mål, den tida jobber gruppa.

FIRE INSTRUKTØRER ER SPREDT rundt på området for å passe på den tekniske utførelsen, og de kommer også med motiverende tilrop. Vårt radarpar har beina hekket sammen. Bol har mord i blikket da hun kommer opp fra en sit-up mot Anna. Bol mener hun jobber i motbakke, bokstavelig talt.

Runden er endelig overstått. Anna vurderer et dialektisk avhopp til Sogn. Drikkeflaskene kommer fram før det avsløres at vi kun er halvveis. Så, samme kjøret igjen. Godt ut i runde to ser Bol ut som en

trykkoker, selv Anna stønner innbitt der hun tar utfall med en *kettlebell* – en bowlingkule med håndtak. Det er røde ansikter som denne dagen titter mot Sognataggen og de andre Vigeland-statuene.

DA FLØYTESIGNALET lyder for siste gang, dukker Bol opp fra en liten haug med lønneblader der hun har gjemt seg i unna under de siste to intervallene. Anna har søle på hender og knær, men hun er godt fornøyd. Litt vann og en banan før det haster å komme seg hjem før den verste stølheten setter inn.

– Dette var storveis, neste uke, samme sted da? spør Anna.

– Me faor sjå, repliserer Bol.