

Publicerad 2015-11-13 22:41 av ULJO

Kvarg

En tur på cykeln
ett träningslopp
benmuskler stärks
mot backens topp
hög puls och takt
under himmel blå
en kick av adrenalin
motion på hög nivå

En stor tallrik kvarg
för återhämtningens skull
fibrer och vitaminer
kroppen ska pumpas full

En stund på gymmet
skivstänger så lätt
armgång och situps
förbränning av fett
roddmaskin och hantlar
allt med lagom fart
löprundorna på bandet
allt känns underbart

En stor tallrik kvarg
för återhämtningens skull
fibrer och vitaminer
kroppen ska pumpas full

En skön dag i skogen
med karta och kompass
frisk luft och järngympa
en träningsform vass
konditionen får en smäll
av löpning snabbt på spån
upp och ner i backar
på krafterna ett rån

En stor tallrik kvarg
för återhämtningens skull

fibrer och vitaminer
kroppen ska pumpas full

(Copyright © ULJO)

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren ULJO med Poeter.se id #29816 innehar upphovsrätten