

# Över stock och sten

SNABBA VÄGVAL  
GENOM STENPARTIER

**Mountainbikestjärnan Jenny Rissveds** har kraschat många gånger.

Men hon har alltid rest sig. För Jenny älskar att vinna. Över motståndarna, över banan och över kroppens vilja att ge upp. Hennes mål är OS!

– Jag tränar väldigt allsidigt varje dag, året om. Alla typer av intervaller, långa cykelpass på fyra timmar, lugna joggingrundor och svettiga gympass, berättar Jenny.

Det gäller att ha kondition, balans och benstyrka. Men även resten av kroppen måste vara stark för att kunna stå emot stötarna i nedförsbackarna. För att bli riktigt bra behövs dessutom att du har en stark vilja, är orädd och vågar utmana dig själv. Och du får inte vara rädd för lite smuts under naglarna ...

OLIKA TYPER  
AV UNDERLAG

HÄRNÅLSKURVOR,  
BRANTA BACKAR,

OS-banan är  
5 km och körs  
minst 5 varv.

**Jenny Rissveds**  
**Meriter:** 6 av 6  
världscupens U23  
Brons i U23-VM.



**OS-TRUPPEN**

Läs mer om OS på [arla.se/mjolk](http://arla.se/mjolk)

**MJÖLK ÄR NATURENS EGEN SPORTDRYCK.  
ARLA ÄR STOLT SPONSOR TILL OS-TRUPPEN.**