**Sharkie och hemligheten bakom träningsglädje 2024-11-23**

”Det var en kall och blåsig eftermiddag. Sharkie, en glad och sprallig haj, simmade nära stranden. Han hade sin favoritträningsväska med sig och var på väg till handbollsträningen. Han älskade att träna, men han älskade ännu mer att göra det tillsammans med sina vänner.

På stigen mot idrottshallen träffade han Robin och Alina, två av hans vänner som skuttade fram i sina varma jackor. “Hej Sharkie!” ropade Alina och vinkade glatt.

“Hallå där!” sa Sharkie och log så att hans hajsimmarögon glittrade. “Ska ni också till träningen?”

“Japp!” sa Robin. “Det är så kallt ute, men mamma sa att det är bra för oss att röra på oss, så vi blir starka och glada.”

“Precis!” sa Sharkie. “När vi tränar blir våra muskler starka och vårt hjärta får jobba hårt, så vi orkar leka längre. Dessutom blir man alltid gladare när man rör på sig, även om det är kallt.”

Alina nickade. “Och man får träffa sina vänner också!”

De tre vännerna skyndade sig till hallen. När de kom fram var det dags att värma upp. Alla tre sprang, hoppade och skrattade tillsammans med hela laget.

“Bra jobbat, allihop!” ropade tränaren. “Kom ihåg att träning inte bara är kul – det hjälper er att må bra, sova bättre och bli ännu bättre kompisar!”

Efter träningen var Robin och Alina varma och fulla av energi, och Sharkie var lycklig som alltid. “Vi ses nästa gång!” sa Sharkie innan han simmade tillbaka mot havet.

Och så var det – tre vänner som visste att träning var både roligt och bra för kroppen, oavsett om det var kallt eller inte.”