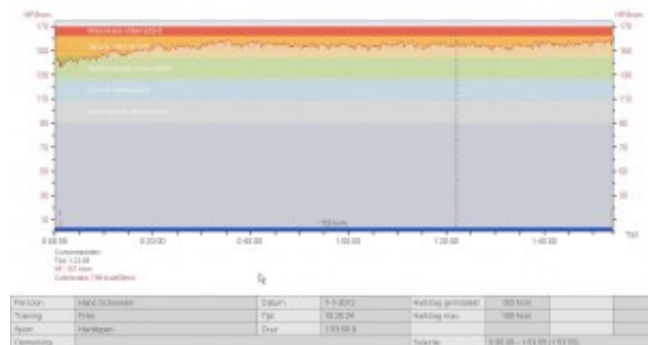


Training week 1 2012

De eerste week van 2012 rustig begonnen



Een paar duurloopjes (maandag, woensdag), een keer zwemmen en een tacks training.

Zaterdag een duurloop van 22KM - verdeeld over 3 kleine rondjes, vanwege mijn stand-by dienst.

Zaterdag avond een feestje (Maaïke's verjaardag), dus vandaag me maar beperkt tot een wandelingetje.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>



Kasterlee

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>



Kasterlee