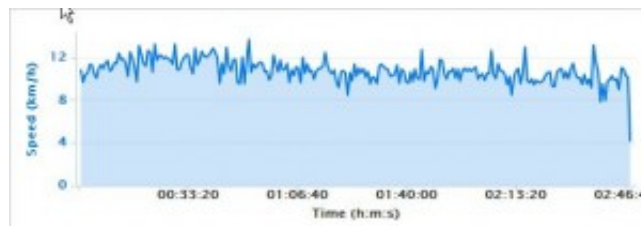


# Training afgelopen week

Afgelopen week de loop kilometers weer wat opgevoerd.

In totaal 65,6KM hardgelopen, 2 maal een zwemtrainning gedaan, en een maal 90Min op de Tacx. Vandaag de lange duurloop gedaan van 30,4KM in 2u 47Min, een gemiddelde van 5 en halve min per kilometer.

Een halve minuut te langzaam nog, maar ik heb nog zo'n 8 weken om te trainen. Alhoewel de laatste 2 niet echt meegerekend mogen worden.



Vooral het eerste stuk ging vrij lekker, afgezien van wat vermoeide kuitspieren. Dit komt mogelijk door de nieuwe Brooks schoenen. Het oude paar was aan vervanging toe, want daar had ik ondertussen 1709,7 kilometer op gerend.

Timing		Pace	Speed
Time:	2:48:37		
Moving Time:	2:47:02		
Elapsed Time:	2:48:43		
Avg Pace:	5:33 min/km		
Avg Moving Pace:	5:29 min/km		
Best Pace:	2:31 min/km		