

Fietstraining

Afgelopen week in totaal 61.6 Km hardgelopen + 2 zwemtrainingen gedaan.

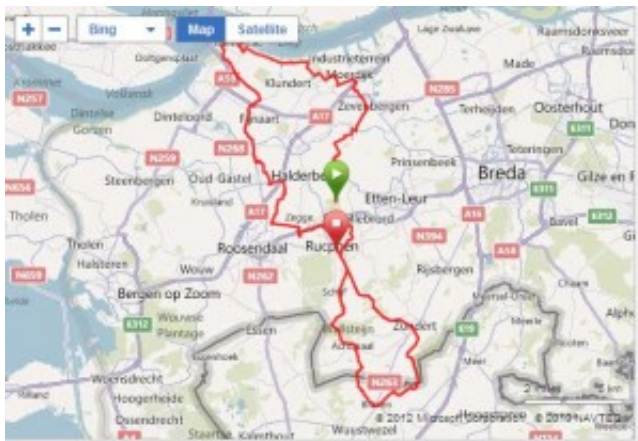
Een wat kortere lange duurloop gedaan (22,6KM) omdat vandaag een fietstraining met de WBTV op het programma stond.

De lange duurloop begon goed. De eerste 13KM ruim onder de 5 min per kilometer. Toen ik door Zundert heen was, begon mijn knie flink pijn te doen. Ik heb het al vaker meegemaakt, maar deze keer was het zo erg dat ik een paar 100m moest gaan wandelen. Hierna voorzichtig weer gestart, en toch kunnen blijven hardlopen tot thuis. Helaas vandaag nog gevoelig.

Dan de training van vandaag:

Op tijd uit bed (Maaïke moest werken), en half 8 op de fiets vertrokken via Williebrod (John oppikken) naar Hoeven voor de zwemtraining. Hierna (John, Charles, Tom, Leo, Guus en ik) rond half 10 vertrokken op de fiets voor een fietstraining.

Er stond vrij veel wind, en John kwam na zo'n 45KM de man met de hamer tegen. Hij heeft toch de tocht af kunnen maken, en na ruim 60Km was hij weer terug thuis (een gemiddelde snelheid van 28,2KM). Tom en ik zijn nog een rondje verder gegaan, en uiteindelijk hebben we zo'n 102 Km in totaal afgelegd.



▼ Details

▼ ⌚ Timing

Pace **Speed**

Time:	3:38:04
Moving Time:	3:37:50
Elapsed Time:	3:38:04
Avg Speed:	28.1 km/h
Avg Moving Speed:	28.1 km/h
Max Speed:	39.6 km/h

▼ Summary

Distance:	102.10 km
Time:	3:38:04
Avg Speed:	28.1 km/h
Elevation Gain:	133 m
Calories:	3,612 C