

Nog 5 dagen voor de marathon

Nog 5 dagen te gaan, maar absoluut nog niet in vorm. Afgelopen zaterdag een duurloop van 18KM gedaan, maar die was erg zwaar. Misschien komt het omdat ik vrijdagavond 80KM gefietst had op een vrij hoog tempo, maar het voelde niet goed.

Ook vandaag heb ik flink spierpijn en ben ik vrij moe. Maar dat komt door het tuinieren gisteren. Flink wat grond verzet en met tegels en stenen lopen sjouwen.



Vanavond 5KM lopen met maaikje, en daarna mijn nieuwe zwembriljetje proberen. Daarna op woensdag een uurtje fietsen, en op vrijdag nog een 5KM loopje doen.

About Zoggs Predator Flex Goggles

Maximum vision and super soft hypoallergenic seals for ultimate comfort- with a look to match!

Curved Lens Technology 180 degree peripheral vision.

Larger frame offers super comfortable fit.

Easy adjust silicone strap for a fantastic strength, comfort and durability.

Blue Lens for all conditions. Smoke Lens for bright light conditions. Yellow CV Lens for outdoors, all weather.