

Training week 17

Afgelopen week was ook nog een rustige week in verband met herstel na de marathon.

Maandag een rustige korte training met Maaïke, en dinsdag ca 2KM zwemmen.

Woensdag moest Levi voetballen, en kreeg ik direct daarna visite - geen training dus....

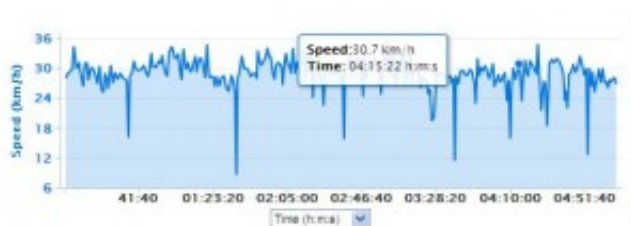
Donderdag met John en Michel gaan fietsen. Eerst de bui afgewacht, en hierna hebbenwe rondje Rijsbergen gedaan.

John reed nog lek, en het duurde wel even voordat dat gefixt was (zie de flinke dip timing grafiek). Na rondje Rijsbergen nog een paar viaducten gepakt.



Vrijdag 15 Km gerend met een gemiddelde snelheid van 5 min20 per minuut.

Zaterdag gewandeld met Maaïke, en vandaag 150 KM gefiets (alleen).



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

▼  Laps **5** View Splits

Split	Time	Distance	Avg Speed
1	1:01:31.2	30.07	29.3
2	1:01:21.4	30.33	29.7
3	59:13.9	30.02	30.4
4	1:03:38.4	30.16	28.4
5	1:03:57.9	30.21	28.3
Summary	5:09:42.7	150.78	29.2

Vanochtend kwart voor 8 vertrokken voor 5 Rondes van 30 Kilometer. Gemiddelde snelheid 29.2 KM. Behoorlijk wat wind, en af en toe een buitje regen. Ging heel goed. 1 gel en 1 reep genomen. Wel wat last van schuurplekken in de liezen, en de laatste 30KM wat pijn in mijn nek en rug.