

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

week 21 ==> 150KM fietsen / 24KM lopen / 3 Km zwemmen + enkele koppeltrainingen

week 22 Hele triathlon Hannover

Er zullen wel wat trainingen komen te vervallen, maar centraal staan de lange fietstrainingen.
Mocht ik moeten schuiven komen de kortere ritten en eventueel koppeltrainingen te vervallen.