

## Training week 19

Afgelopen week zag de training er als volgt uit:

Maandag - 11KM hardlopen

Dinsdag - Zwemmen

Woensdag - Fietsen 90 Minuten

Donderdag - 22KM hardlopen

Vrijdag - Rust

Zaterdag - 5u10 fietsen (150KM)

Zondag - c.a. 2 uur heel rustig fietsen

Lange duurtraining lopen (donderdag) viel tegen. Mogelijk door het slechte (on)weer.

Lange fietstraining zaterdag ging wel goed. 1 gel + 1 energy bar genomen. Niet de 180KM kunnen doen, omdat ik half 2 thuis moest zijn. Het was of een uur langer in bed, of een uur langer fietsen. Gekozen voor een uur extra bedrust, omdat ik deze week regelmatig pas laat naar bed kon, en weer om 5 uur op moest staan.

Misschien vanavond zwemmen in open water(Galder). Even kijken of Charles mee gaat, en of John interesse heeft.

Vooruitzicht Leuven:

Qua training zit het wel goed denk ik, en de vorm begint ook wel te komen. Maar.....met deze temperaturen 2,5 KM in open water zwemmen heb ik toch flink schrik van. Ik weet niet hoe mijn handen en voeten zullen reageren (syndroom van Raynaud) op de koude temperaturen. Ook weet ik niet hoe e.e.a. geregeld is in Leuven, vanwege de twee wisselzones. En dan komt er nog bij dat er wat heuvels in het traject zitten, en da's ook iets waar ik nog geen ervaring mee heb. Deze week ben ik van plan om met een paar "collega's" alvast een verkenningsrondje te doen in Leuven.



## **Hans triathlon blog**

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

---