Training week 20

Deze week een echte pechweek. Voor de tweede keer heb ik ingeschreven voor Leuven, en voor de tweede keer moet ik me afmelden. Vorige keer had ik even tijd om aan het idee te wennen, want toen was het vanwege een operatiee, maar nu kwam het toch wel totaal onverwachts.....

Maandag - Zwemmen in Galder (open water op de fiets heen en terug)
Dinsdag - Zwemmen binnenbad
Woensdag - Rustig fietsen
Donderdag - 4,5KM lopen
Vrijdag - Wandelen
Zaterdag - 130KM fietsen
Zondag - 1 uur zwemmen buitenbad / 7KM hardlopen

Niet echt een schema voor wat de zwaarste trainingsweek voor een hele triathlon hoorde te zijn.

Gelukkig ging het lopen en zwemmen vandaag al wel oke. Af en toe pijn scheutjes, en ook overdag continu een zuerende pijn, maar ik kan in ieder geval alle sporten doen (al is het hardlopen dan nog zeer voorzichtig).

De fietstocht van afgelopen Zaterdag