

Training week 21

Nog een paar dagen, en dan is het zo ver....

Met de blessure gaat het nog niet zo goed. Weinig vooruitgang. Pluspuntje is wel, dat voornamelijk de meeste pijn in de ochtend (net na het uit bed komen) is, en hierna gedurende de dag beter wordt. Vanavond fysio, en daarna zwemmen.



Afgelopen week rustig aan gedaan, vanwege het afbouwen voor de wedstrijd.

Ma - Hardlopen 7KM (hierna fysio)

Di -Zwemmen

Wo - Fietsen 40Km

Do - Zwemmen Galder

Vrij - Rust (wandelen)

Za - 92Km fietsen (31KM/u gemiddelde snelheid)

Zo - Zwemmen Galder

Ma - 7KM hardlopen

De fietstraining van afgelopen zaterdag ging super. De eerste 30KM was de gemiddelde snelheid

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

nog 29,4 - dus de overige 62 KM heb ik met een gemiddelde van c.a. 31,5 KM/u afgewerkt ondanks de flinke wind.

Zondagochtend met John om half 9 vertrokken, en c.a. 2,5KM gezwommen in de Galderse meren.

Deze week nog een paar dagen rustig aan, en dan zaterdag vertrekken naar Hannover. (Eerst vrijdag nog een 25 jarige bruiloft.....) Schijnt wel een heel stuk frisser te worden....

vr 01 jun	za 02 jun	zo 03 jun	ma 04 jun
6°	5°	5°	6°
14°	13°	15°	17°
4 / 10	4 / 10	3 / 9	3 / 10
85%	85%	80%	80%
2 mm	4,5 mm	3 mm	3,5 mm
5	4	6	6

Vanavond half 7 fysio, en daarna zwemmen. Mijn fiets gaat vandaag ook naar Martens, om mijn disc wiel af te laten stellen. Ga vrijwel zeker niet starten met het dichte achterwiel, maar wil toch deze week even een uurtje trainen om te kijken of het veel scheelt.