

Nog 4 dagen.....

Gisteren voor de laatste keer bij de fysio langsgeweest. Hierna een zwemtraining gedaan, op een hele lage intensiteit. De rugklachten lijken iets af te nemen, dus hopelijk zet dat de komende 4 dagen nog een beetje door.

Deze week nog 1 keer fietsen (vandaag denk ik, kan ik gelijk mijn fiets nog een keer helemaal uit testen), en misschien morgen nog een duurlooptje van c.a. 7KM.

Zaterdag een parcoursverkenning op de fiets, en misschien een beetje loslopen in Hannover.

De weersverwachtingen zijn helaas niet best.



Alhoewel....niet helemaal betrouwbaar, en volgens de ene website toch een 7 als cijfer :-)

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

zondag
03-06-2012



13 °C
5 °C
27 km/u
→
18%
0.4 mm

Dat wordt vrijwel zeker afzien tijdens de eerste twee onderdelen. Gelukkig is een lage temperatuur wel lekker tijdens de marathon. Mocht mijn rug een beetje meewerken, dan hoop ik in ieder geval de marathon zonder te wandelen te finishen. Verder heb ik eigenlijk alleen als doel er een goede training van te maken. In Almere maar eens kijken of er een scherpe tijd weg gezet kan worden.

