Fietstraining 30KM

MIjn bovenbenen voelen nog wat stijfjes aan. Waarschijnlijk gisteren toch iets te hard gegaan (koppeltraining - fietsen 20KM / Lopen 5KM). Daarom maar besloten om vandaag alleen te fietsen.

Ging wel aardig. Eerste 20 Minuten ongeveer 40KM/per uur aan kunnen houden. Hierna wind op kop - in de zij.....