

Training deze week

Deze week ben ik begonnen met een fietstraining (maandag). Deze rit heb ik geregistreerd met mijn Garmin.

Dinsdag ben ik samen met Maaïke gaan fietsen, en woensdag 1 rondje (4,2KM) met Maaïke gelopen, en hierna hetzelfde rondje alleen. Het was de eerste keer dat ik dit rondje met mijn GPS liep, en kwam er dus achter dat het rondje 600M korter was dan ik altijd gedacht had.

Hieronder nog een plaatje van de fietstraining van afgelopen maandag.



Mijn eerst volgende training zal pas a.s. Zaterdag zijn. Dan ga ik weer een lange duurloop van c.a. 23KM doen.