

Nog ruim twee maanden voor Almere

Nog ruim twee maanden en dan is het zo ver. Mijn hoofddoel voor 2012. Het NK triathlon Lange afstand. Streeftijd 11u45. Vanaf volgende week weer flink gaan fietsen, en ook deze keer de duurlopen goed bijhouden.

In Hannover gemerkt dat de marathon vrij zwaar ging, en dat heeft toch wel te maken met de beperkte hardloop trainingen in de voorbereiding.

A.s. zaterdag een duurloop van 24KM, en zondag fietsen naar de Galderse meren, en hierna zwemmen (2,5 KM).



Hele triathlon Neerpelt, precies een jaar geleden.

Binnenkort op zoek naar een nieuw wetsuit. Omdat ik geen mouwen heb koelen mijn armen te snel af. Gevolg, te weinig kracht in mijn handen, dus snelheidsverlies. Mogelijk een Xterra wetsuit als volgende wetsuit.