

3 weken....

Nog 3 weken te gaan voor mijn 3e hele triathlon.

Afgelopen week was redelijk zwaar.

Zaterdag 150KM fietsen.

Zondag rustig fietsen met Maaïke

Maandag 90Min fietsen + 45 Minuten zwemmen (Galderse Meren)

Dinsdag 26KM lange duurloop in 2u10

Woensdag rustig gefietst met Maaïke, + 10KM gewandeld met Maaïke

Donderdag 80 Minuten stevig fietsen (31KM/u 40KM)

Vanavond uurtje zwemmen (Vijfsprong)

Morgen 160KM fietsen

A.s. Zondag ochtend Zwemmen (Vijfsprong)

A.s. Zondag avond afhankelijk van het herstel 23 of 26KM lange duurloop

Volgende week nog zo'n week, en dan "taperen".

We zijn inmiddels met zo'n 300 starters voor de lange afstand.

Ik durf een voorzichtige voorspelling te doen

Streeftijd:

3,8KM Z ==> 1u15

Wissel 1 ==> 10 Minuten

180KM Fietsen ==> 360 Minuten

Wissel 2 10 minuten

Marathon 3u50

Totaal 11u45

Hierbij niet echt rekening gehouden met het krachtverlies in mijn linkse been, en uiteraard kan het weer flink roet in het eten gooien zoals vorige keren het geval was.



Neerpelt 2011 - Nog 30 graden tijdens de marathon