

Zware werk zit er weer op

Mijn blog is een paar dagen uit de lucht geweest vanwege problemen met de provider....

Het zware werk zit er weer op. De duur van de trainingen kan vanaf nu flink ingekort worden. Gisteren een "rustdag" gehouden. Niet getraind, wel gebarbequed. De zaterdag ervoor 150KM gefietst met een flinke wind, en af en toe een bui. Besloten het hierbij te laten, en daarmee is weer een eind gekomen aan de lange duurtrainingen voor 8 September.



Vanavond nog een 10KM hardlopen, maar kan ik pas later op de avond. Waarschijnlijk morgenavond naar Galder om een ronde te zwemmen. Donderdag fysio, dus dan ook hardlopen. Woensdag misschien een fietstraining, en zaterdag het haringvliet overzwemmen. Benieuwd wat voor weer het gaat worden.