

Weer hersteld

Vandaag een lekkere training gedaan. Eerst op een tempo van c.a. 5,15 km/min naar het viaduct van Bosschenhoofd. Hierna 6 maal het viaduct hard op en rustig afgerend. Daarna rustig via de parallelweg richting roosendaal naar Rucphen.



De 6 pieken bergop zijn goed te herkennen, waarbij ik de 5e ker onderbroken werd door een vrachtwagen die het viaduct blokkeerde.

Afgelopen maandag begonnen met een 7KM op c.a. 35 Minuten. Gisteren gezwommen.

Het voelt weer goed, dus ik denk dat ik goed hersteld ben. Vandaag een vrije dag genomen, om te werken in de tuin. Flink gezwraagd voor deze training, maar voelt goed. A.s. zaterdag een duurloop van 30K, of iets minder wanneer het niet goed aanvoelt.