

Datums Trainingen Kasterlee zijn bekend

De datums voor de gecombineerde MTB / hardlooptrainingen voor Kasterlee zijn bekend:

Zondag 11 november 2012

Zaterdag 17 november 2012

Zaterdag 24 november 2012

Zondag 2 december 2012

Zondag 9 december 2012

Helaas moet ik gelijk de eerste training verstek laten gaan, want dan zit ik in India.

De overige datums ga ik wel proberen deel te nemen, en mogelijk ga ik nog een paar keer extra.

Vanavond met John en Peerke een rondje van 10KM doen.

Jammer genoeg weer een beetje last van mijn rug.

Het trainen op zich gaat erg goed.

Maandag 11,5KM eerst 4,8 rustig, daarna tempoloop a 4:30min/km

Dinsdag 7KM herstelloloop + zwemmen

Woensdag 11,5KM eerst 4,8 rustig, daarna tempoloop a 4:30min/km

Vanavond 10,2KM rustige duurloop

Morgenavond rust (Naar de kuip - Nederlands elftal)

Zaterdag 34KM rustige duurloop.

De week erop de AVR 10KM en daarna de marathon...



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>
