

Training afgelopen weekend

Afgelopen weekend begonnen met vrijdag avond een korte duurloop van 7KM.

Zaterdag een rustdag, omdat we al vroeg met Levi naar Roosendaal moesten voor de laatste competitie wedstrijd. Hierna met samen met Maaïke op pad (naar een tuincentrum op zoek naar een moederdag kado, en naar Decathlon voor nieuwe Skeelers.)

Dus zondag op tijd op mijn fiets gestapt, om er eens flink op mijn fiets tegenaan te gaan. De avond van te voren had ik al besloten om niet te gaan zwemmen in het buitenbad, omdat ik vorige week gewoon veel te veel kou heb gehad. Deze keer alleen op pad. Omdat het eerste stuk voor een groot gedeelte de wind in de rug was, had ik al snel een gemiddelde snelheid van 32Km/uur op mijn Garmin staan na zo'n 15KM. Na een flink stuk wind tegen was deze gemiddelde snelheid terug gelopen naar 30KM uur. Toen ik zag dat ik na 60KM nog steeds een gemiddelde van 30,5 had staan, besloot ik de training af te gaan werken op een gemiddelde snelheid boven de 30, en dit is me gelukt. (102KM / 30,4KM/u).

Alles op 1 bidon water. Erg lekker fietsweer, niet te veel wind, bij een goede temperatuur.

Vanavond een FFWD Disc wiel ophalen in Maastricht.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



De disc is ook een clincher (geschikt voor draadbandjes), dus nu heb ik mijn wielsets compleet.

Hopelijk lukt het me om deze week mijn stuurjete te vervangen, zodat ik binnenkort de nieuwe wielsets / aero stuurjete nog eens goed kan uit testen, zodat ik in Juni al een beetje gewend ben aan deze setup.