

Training 18/25 Mei

Deze week heel erg lekker getraind.

Afgelopen maandag gefietst met John. Helaas erg slecht weer, en veel te koud en nat. Na zo'n 60KM hielden we het voor gezien.

Dinsdag en Woensdag een snelle duurloop gedaan. Zwemmen zat er niet in, want ik had het veel te druk bij de klant. De duurlopen (Di 10,2KM - 4:30M /KM; Woe 7KM - 4:25KM) op een snel tempo afgewerkt. Ik merk dat de snelheid terug begint te komen, na maanden van langzame trainingen. Hopelijk de 2e Juni een snelle 10K tijdens de triathlon.

Ook van woensdag op donderdag erg druk, en eigenlijk praktisch een nacht slapen overgeslagen. Besloten om in ieder geval de geplande training met John en Peerke af te zeggen, omdat niet zeker is of ik wel/niet opgebeld zou worden in verband met de standby.

Uiteindelijk wel besloten een duurloop te doen, maar in de buurt te blijven, zodat ik bij een oproep snel naar huis zou kunnen. 18,2KM gerend met een gemiddelde van c.a 5:33 per KM.

Ook op vrijdag moest er een installatie gedaan worden, en die zou vandaag getest worden. Een verhoogde kans op een oproep, dus besloot ik ook vandaag mijn geplande fietsrondjes weer in de buurt af te werken (max. op c.a. 30 minuten fiets afstand). Heel erg lekker gefietst, en een leuk gemiddelde van 30,7 aan kunnen houden. Gemiddelde zou hoger gelegen hebben, maar ben onderweg nog een paar keer gestopt (telefoontje / oversteken etc.). Voelt goed dus.

A.s. week wat gas terug nemen, in de aanloop naar de triathlon van Meer. De watertemp. is overigens 12Graden, terwijl vanaf 13 gezwommen mag worden. Hopen op betere temperaturen dus, want anders wordt het een duathlon.

Dadelijk een gaan supporteren bij Rondje Sprundel (wandelingetje samen met Maaike).

Zaterdag 25 Mei - c.a. 90 KM fietsen - 30,7 KM gemiddeld

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



▼ Summary

Distance:	91.27 km
Time:	2:58:26
Avg Speed:	30.7 km/h
Elevation Gain:	107 m
Calories:	3,795 C

Donderdag 23 Mei- 18,2 KM duurloop



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Split ↑	Time ↑	Moving Time ↑	Distance ↑	E
1	5:16.0	4:25	1.00	
2	5:50.0	4:21	1.00	
3	5:44.0	5:15	1.00	
4	5:34.0	5:34	1.00	
5	5:11.0	5:10	1.00	
6	5:27.0	5:27	1.00	
7	5:28.0	5:25	1.00	
8	5:30.0	5:17	1.00	
9	5:34.0	5:28	1.00	
10	5:39.0	5:37	1.00	
11	5:33.0	5:33	1.00	
12	5:37.0	5:37	1.00	
13	5:36.0	5:36	1.00	
14	5:23.0	5:19	1.00	
15	5:18.0	5:04	1.00	
16	5:22.0	5:22	1.00	
17	5:32.0	5:32	1.00	
18	5:31.0	5:29	1.00	
19	1:06.0	1:05	0.18	
Summary	1:41:09.0	1:36:36.0	18.20	