

Koppeltraining Zaterdag 5 juni

Nog een goeie week te gaan voor de triathlon van Terheijden.

Ondanks de slechte voorbereidingen, en de slechte eerste helft van 2010, heb ik er vandaag weer zin in. Normaal gesproken is zaterdag ochtend voor de lange langzame duurloop, maar vandaag staat er een koppeltraining op het programma. Kan ik gelijk mijn voorwiel uit testen (Zit een slag in mijn nieuwe carbon wiel)

Het was al behoorlijk warm toen ik om 10u (da's ook veeeeel later dan ik gewend ben op zaterdag) op mijn fiets stapte. Eerst thuis even een wisselzone ingericht, en toen begonnen aan de rit van c.a. 40KM. Ging lekker. C.a. 33KM per uur gemiddeld, maar mijn voorwiel liep constant tegen de remblokken aan. De voordelen van een "sneller" wiel zijn dan meteen weg.... A.s. zondag met mijn gewone wielen starten dus...

Na 1u15 stond ik weer terug in de van Hovedreef. Een snelle wissel, en toen c.a. 11KM rennen. Totale tijd c.a. 2u9. Moet zondag dus een heel stuk sneller. Wel lekker getrained, en vooral de wissel fietsen lopen ging lekker.