

Haringvlietoversteek

Nog 9 dagen te gaan voor Almere.....

De zware trainingen zijn weer voorbij, en eigenlijk staan alleen nog de volgende trainingen op het programma:

a.s. zaterdag ==> De Haringvlietoversteek (c.a. 3KM zwemmen)



a.s. zondag ==> 90KM fietsen met de wedstrijdwielen

Vanavond of morgenavond nog een stukje hardlopen, en volgende week ook nog een paar korte duurloopjes. Misschien dinsdag nog zwemmen, beetje afhankelijk van het weer, omdat ik alleen in het buitenwater ga.

Wel moet ik nog wat tijd zien te vinden om mijn fiets goed na te kijken. Nog een bandje omleggen

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

van mijn trainingswielen naar mijn dichte achterwiel, en ook checken of ik de achterband van mijn disc gemakkelijk kan vervangen met de middelen die ik heb. Beter thuis goed oefenen dan mogelijk mijn wedstrijd laten verpesten volgende week.....