

## **Laatste trainingen voor de IM 70.3**

Zondag 90KM gefietst. Ging goed. Nog wel even van mijn fiets gevallen in de eerste ronde, maar gelukkig geen schade. De nieuwe aero bidon is perfect. Nadeel is dat ik 2 keer een plas-stop in moest lassen, en het laatste stuk weer met een volle blaas op de fiets zat. Uiteindelijk c.a. 30KM per uur aangehouden, en dat is als training hard zat denk ik.

Gisteren (maandag 19 Juli) een koppeltraining gedaan. Samen met Maaïke 30KM gefietst, en hierna 5km gelopen. Het lopen ging heel goed. Het laatste stuk kwam ik nog collega triathleten van de vereniging tegen, dus hier de snelheid een beetje terug, om uiteindelijk na c.a. 20 minuten weer thuis te zijn.

Vanavond gaan zwemmen in het buitenbad. Morgen nog een loop training, en overmorgen nog een stuk fietsen samen met Maaïke.