

Training afgelopen weekend

Vrijdag een zwemtraining gedaan in Hoeven. Uiteindelijk maar c.a. 50 minuten gezwommen.

Zaterdag mijn lange duurloop gedaan. Het "standaard" rondje uitgebreid naar 25,5KM. (Rucphen - Klein Zundert - Zundert - Schijf) Met een gemiddelde hartslag van 150, 2u26:49 gelopen.

Zondag 40KM gefietst in 1u19