

Iets betere temperaturen

De wedstrijden zijn nog een paar maanden uit beeld, en er is meestal rond deze periode ook niet al te veel te melden. Afgelopen dagen heb ik wel goed kunnen trainen.

Activity Name	Activity Type	Course	Start	Time	Distance
HANS_DJK_PETSEN	Cycling	--	Sun, Feb 8, 2015 18:04	1:18:32	31,06
HANS_DANHVEN_WSTV	Lap Swimming	--	Sun, Feb 8, 2015 8:06	36:43	1,200 m
HANS_MICHEL_ROB_24.7K	Running	--	Sat, Feb 7, 2015 8:38 AM	2:27:31	24,70
HANS_MICHEL_15K	Running	--	Thu, Feb 5, 2015 8:28 PM	1:01:52	19,27
HANS_DANHVEN_WSTV	Lap Swimming	--	Wed, Feb 4, 2015 9:25	36:34	1,426 m
HANS_MICHEL_15T	Running	--	Tue, Feb 3, 2015 7:04 PM	58:22	13,74
Toni_SOM	Cycling	--	Mon, Feb 2, 2015 8:46	1:08:55	38,02
HANS_ROB_23K	Running	--	Sat, Jan 31, 2015 8:04	2:18:59	22,97
HANS_MICHEL_12.9K	stad-spart	--	Thu, Jan 29, 2015 7:21	1:09:43	12,64
HANS_DANHVEN_WSTV	Lap Swimming	--	Wed, Jan 28, 2015 9:2	36:10	1,475 m

Mijn Garmin heb ik ondertussen ook weer terug ontvangen. Helaas niet compleet, want de oplader is niet terug gekomen van de reparatie. Jammer dat Garmin geen betere service levert op hun producten.....

Afgelopen zaterdag samen met Rob en Michel nog een lange duurloop van c.a. 25K afgewerkt. Lekker rustig tempo'tje van zo'n 6 minuten per kilometer, met heel erg lekker weer.



Gisteren ben ik met de vereniging gaan zwemmen, en hierna voor de eerste keer dit jaar naar buiten gegaan voor een (korte) fietstraining. Dit was ook de eerste keer dat mijn trainingsfiets buiten getest werd. De Prorace voelt erg licht aan. Na een uurtje fietsten had ik nog nergens klachten (geen slapende voeten etc.), en de fiets voelt comfortabel aan.

Wel merkte ik dat de lagers in het balhoofd vrij zwaar gaan. Misschien die nog eens vervangen binnenkort. Het valt wel enorm tegen met zo'n fiets tegen de wind in te fietsen, ten opzichte van mijn tijdritfiets. Op mijn Cube ga ik dan gewoon op mijn aerobars liggen, en dan trap je toch een stuk sneller tegen de wind in. Nu vielen de snelheden flink terug, zodat het gemiddelde aan het eind van de rit slechts 27,2KM/u was. Er stond wel een zeer straffe wind en het was ook de eerste training buiten met de fiets dit jaar, maar toch.... Hopelijk a.s. weekend ongeveer hetzelfde weer, en dan zal eens kijken of ik een paar uurtjes langer kan.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

En.....nog 4 en halve maand, en dan....de Celtman...



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

