

Training afgelopen week

Na de duurloop van vorige week zaterdag, heb ik nog de volgende trainingen gedaan.

Zondag-29-aug - Zwemmen + lopen 7KM (rustig tempo)

Maandag-30-aug lopen 10,2KM (rustig tempo 4KM 10 min. rust 6,2 min snel)

Dinsdag Zwemmen

Woensdag 10,2KM lopen (tempoloop 48min) op wedstrijdschoenen

Donderdag Koppeltraining 30KM fietsen (met Maaïke) + 4,5KM tempoloop in 18:13 minuten

Vrijdagavond (vanavond) van plan om rustig 4,5KM herstellootje te doen

Morgenochtend weer een lange langzame duurloop van 30KM