

Tempoloop maandag 25 Augustus

Vandaag kon ik vroeg gaan trainen. 17:50 kwam ik thuis, en om 18:00 vertrok ik samen met Michel voor een tempoloop van 10,2km.

Temperatuur was goed. Wel last van veel vliegen onderweg.

Training ging redelijk...

ca 54 minuten op de 10 KM. De marathon moet straks in 50 minuten per 10 KM, dus iets sneller

