

Training weer opgepakt

Afgelopen weekend heb ik de training weer terug opgepakt. Nog zo'n 10 weken te gaan voor Almere, dus van lieverlee moet ik er weer tegenaan.

Zaterdag een rondje gefietst met John. 100KM op een rustig tempo. Daarna zondag een 23K duurloopje door de Moerse bossen. Maandag avond rust genomen, en dinsdag in de ochtend (het was in België een nationale feestdag, dus heb ik ook maar vrij genomen) 9K door de Rucphense heide gerend. In de middag nog 11K gewandeld samen met Maaïke.

Maandag en dinsdag had ik nog een poging gedaan om te gaan zwemmen, maar omdat niemand mee ging heb ik besloten dit maar uit te stellen. Misschien ga ik morgenavond.

Ik vond nog twee foto's van het zwemmen tijdens de Celtman. Op de onderwaterfoto is goed te zien dat mijn vingers niet aansluiten, omdat ik ze niet bij elkaar kon krijgen van de kou.



Hier de foto onderwater. Mijn linkerhand is open door de kou. Ook mijn benen zakken vrij ver naar onderen....

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

