

## **Dinsdag 26 Augustus Herstelloop**

Vandaag reaktie terug gekregen van de marathon organisatie. Ik had gevraagd welke sportdrink uitgedeeld werd tijdens de marathon, zodat hier nog een paar keer mee getrained kan worden. Het is AA High Energy.....

A.s. woensdag ga ik tussen de middag lopen met Riny (Collega Organon).

Omdat de training gisteren vrij zwaar ging, heb ik vandaag een erg rustig herstel loopje gedaan. Totale afstand 7KM. Gemiddelde hartslag was 137BPM, en de snelheid was ongeveer 6min20 per kilometer.