

## **Woensdag - training bij Organon**

Vandaag ga ik samen met Riny Wismans trainen bij Organon. (Ik moet namelijk naar de kapper vanavond, en om 20:00u heb ik nog een afspraak met een oud collega).

Komt goed uit dus dat ik tussen de middag even kan gaan lopen.

Totaal 46 minuten gelopen met een gem. hartslag van 153 (8,5 km)