

Donderdag 27 Augustus Climaxtraining



Nog 45 Dagen tot aan de marathon.....

Vandaag een Climax training.

Tot nu toe heb ik deze nog nooit gedaan.

Hij gaat als volgt:

Eerst 5 minuten rustig inlopen. Daarna 15 min duurloop zone 1, 20 minuten duurloop zone 2, 10 minuten duurloop zone 3, en je eindigt weer met 10 minute in zone 1.

De zones heb ik als volgt in gesteld:

80-145 inlopen

155-162 D1

169-169 D2

179-183 D3

Was vrij pittig, maar na afloop herstelde ik vrij snel.

Morgen een rustig herstl loopje samen met Maaike, en dan Zaterdag 30Km