

3 September Totale afstand afgelopen weken

Gisteren avond een rustige duurloop gedaan 8,9KM.

Vandaag een 10,2KM gedaan op c.a. 5:22 per KM (c.a. 158 Hartslagen per minuut).

Hieronder een foto van de KM/week en gemiddelde hartslag sinds ik deze hartsagmeter heb.

A.s. weekend ga ik de 10 Mijl van Tilburg doen. Dus de komende dagen rustig aan met trainen.

