

13 September Lange langzame duurloop 33KM



Vandaag een lange langzame duurloop gedaan.

Ging heel goed, c.a. 3uur7 over 33KM (inclusief 2 sanitaire stops) met een lage hartslag (141)

Afgelopen dagen de volgende trainingen gedaan:

Maandag herstel loop 8,5KM, Dinsdag 2 rondes van 4,8, Woensdag tempoduurloop 7KM en

Donderdag 10,2KM op marathon tempo (exact 5 minuten per kilometer)