

Vrijdag 19 September - Rustdag

Vandaag moet ik lang door werken, en zal lopen niet meer gaan lukken.

Daarom een rustdag ingepland, wat ook goed uitkomt in verband met de lange duurloop van morgen (34KM).

Afgelopen week de volgende traingen gedaan:

Zo 7km(Herstel) - Ma 10,2km(Tempo D2) - Di 12km(Tempo D1) Wo 10,2km(Tempo D2) en Do 10,2km(Tempo D1)

Beetje last van mijn bovenbeen....