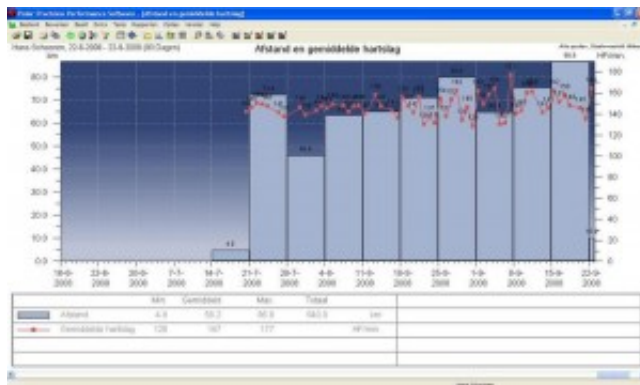


Maandag 22 September 2008



Vandaag een tempoloop gedaan (T2) 10,2 km onder de 50 Minuten(marathon tempo)

Ging goed, weinig last van mijn bovenbeen.

Gisteren een rustige herstel loop van 10,2 KM, en afgelopen zaterdag een lange duurloop van 34KM.

Deze was vrij zwaar, omdat ik s'nachts pas om half 4 van mijn werk thuisgekomen was.

Om half zeven stond de wekker weer voor mijn duurloop....