Duurloop 10KM

Vandaag weer voor het eerst sinds lange tijd weer met mijn trainingsmaat gelopen.

Nog behoorlijk moeten haasten, omdat ik na de trainnig nog een vergadering van de wijkevereniging heb.

We hebben een rustige 10KM gedaan, en mijn gemiddelde hartslag was 140 (maximaal was 148). Voor mij extreem lage waarden dus. Temperatuur was goed.