

Politie triathlon Spijkenisse

Deze week minder loop kilometers in verband met de triathlon van Spijkenisse.

Afgelopen zondag een rustdag genomen, en ook vanavond (Dinsdag) niet sporten omdat ik naar Nederland Finland ga (EK kwalificatie wedstrijd).

Gisteravond wel een koppeltraining gedaan (30KM fietsen - 60 minuten, 4,5KM lopen 19 Minuten).

Er stond vrij veel wind, en in Zundert moest ik door diverse wijken heen, omdat het dorp afgezet was vanwege de bloemocorso.

Morgenavond wil ik nog een lange duurloop gaan doen, en misschien donderdag ook - maar dan in een heel rustig tempo.

A.s. zaterdag naar Spijkenisse. Hopelijk niet al te veel wind.

