

## 2011.....

2010 zit er weer op....

Ik heb even nagekeken hoeveel tijd ik ongeveer besteed heb aan het trainen afgelopen jaar:

Zwemmen 52 uur

Fietsen 67 uur

Hardlopen 2089KM (bij een gemiddelde van ongeveer 12 KM / uur is dat ongeveer 174 uur

In totaal 193 uur ==> 12,2 dagen ==> iets meer dan 3% van het hele jaar.

Als je het zo bekijkt is er dus nog wel wat ruimte over om te trainen :-)

Mijn voornemens:

1/2 Marathon Marathon Hele triathlon (Uitlopen)

10KM en.....een kilo of 7 afvallen. Afgelopen weekend stond de wijzer iets boven de 80KG. Mei vorig jaar zat ik zo rond de 72KG.

Eigenlijk is er maar 1 van bovenstaande doelen die ik zeker wil halen, en dat is het uitlopen van de hele triathlon in Neerpelt.

In ieder geval het jaar alvast goed begonnen. 2 Jan gezwommen +samen met Maaïke een rustige duurloop van 4,5 KM gedaan. Vandaag (3 Jan) eerst 4,5KM met Maaïke, en hierna 7KM alleen (in c.a. 32 min).