

## Nog precies 4 maanden

Vandaag weer de lange duurloop van 33 KM afgewerkt. In totaal iets onder de 3 uur over gedaan. Ik was precies op tijd terug, want Levi moest voetballen en we moesten zodoende om half 11 vertrekken.

Het is vandaag nog precies 4 maanden voor de triathlon start, en nog 6 weken te gaan tot de Marathon van Rotterdam.

Hieronder een overzicht van de trainingen tot nu toe (z = zwemmen)

| Week nr. | Datum     | Aantal weken | ZO  | MA   | DI   | WO   | DO   | VRIJ | ZA   | Totaal |
|----------|-----------|--------------|-----|------|------|------|------|------|------|--------|
| 1        | 2 jan 11  | 14           | 4,5 | 11,5 | Z    | 11,5 | 7    |      | 25,5 | 60,0   |
| 2        | 9 jan 11  | 13           |     | 11,5 | Z    | 11,5 | 7    | 4,5  | 25,5 | 60,0   |
| 3        | 16 jan 11 | 12           | 4,5 | 4,5  | 10,2 | 4,5  | 8,9  | 4,5  | 30   | 67,1   |
| 4        | 23 jan 11 | 11           | 4,5 | 11,5 | Z    | 9    | 10,2 |      | 30   | 65,2   |
| 5        | 30 jan 11 | 10           | 7   | 9    | Z    | 11,5 | 11,5 |      | 30   | 69,0   |
| 6        | 6 feb 11  | 9            | 4,5 | 11,5 | Z    |      | 11,5 |      | 30   | 57,5   |
| 7        | 13 feb 11 | 8            | 4,5 | 9    | Z    | 10,2 | 4,5  | Z    | 33   | 61,2   |
| 8        | 20 feb 11 | 7            | Z   | 4,5  | 11,5 | 11,5 |      | 9    | 33   | 69,5   |