

nog 10 weken voor de triathlon

De laatste 10 weken voor de triathlon zijn ingegaan. Het herstel na de marathon gaat goed. Komende weken vooral veel fietsen, en ook de zwemkilometers moeten omhoog.

Vorige week een paar uurtjes gefietst, en deze week afgelopen zaterdag 2 uur en maandag en vandaag anderhalf uur.

Gisteren 10KM gerend, maar mijn bovenbenen voelde niet goed aan. Wel lekker gezwommen (c.a. 2400 meter)

A.s. Zaterdag wil ik een lange duurloop gaan doen, en a.s. zondagochtend (1e paasdag) 3 uur fietsen en een half uurtje rennen (koppeltraining), want Maaïke moet s'ochtens toch werken.

2e Paasdag een rustdag. We gaan met de wijkvereniging een wandeltocht doen in Zundert, en hier gaan we op de fiets naar toe. (Valt helaas precies gelijk met de zwemloop in Hoeven, dus daar moet ik verstek laten gaan)

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>

Vandaag c.a. 43 KM gefietst. Ging goed, precies 30KM gemiddels met een cadans van c.a. 90 toeren per minuut.

Time:	01:25:37
Moving Time:	01:25:26
Elapsed Time:	01:25:37
Avg Speed:	30.0 km/h
Avg Moving Speed:	30.0 km/h
Max Speed:	37.4 km/h
Avg Pace:	02:00 min/km
Avg Moving Pace:	01:59 min/km
Best Pace:	01:36 min/km
Avg HR:	150 bpm
Max HR:	167 bpm
Avg Bike Cadence:	90 rpm
Max Bike Cadence:	108 rpm