

## Nog 2....

De weersverwachting is:



...en dat is gunstig....voor de supporters....Voor mijzelf is de hoge temperatuur niet zo best, omdat ik nogal transpireer, en dus de kans op uitdroging toeneemt. De verwachte windsnelheid is wel erg gunstig!

Jammer dat het proefzwemmen in de vliet niet doorgegaan is. Gisteren na de crematie niets meer gedaan. Mijn eerste volledige rustdag sinds vorige week maandag (de dag na de 1/2 triathlon).

De trainingen vanaf de marathon (M is minuten fietsen, overigen zijn KM'ers lopen, laatste kolom loopkilometers totaal per week):

11	42,195		Z		M60	4,5	M120	46,7
10	4,5	M85	9	M85	M60	4,5	18	36,0
9	4		M60	10,2	11,5	7	M240	32,7
8	Z	10,2	M60	M130	20		M300	30,2
7	7	7	M60		M60	7	7	28,0
6	Z	9	23,5	M60	10,2	7	M310	49,7
5	Z	7	4,5	10,2		7	M180	28,7
4	Z	M60	Z	11,5		Z		11,5
3	10	M150	Z	M75	10,2	M60	M60	20,2
2	20		M60	10,2	M60	9	M135	39,2
1	10	M60	4,5	M60				14,5
0	Hele Tri							0,0

Heel wat minder loopkilometers dan bij een normale marathon voorbereiding, dus ik ben benieuwd hoe dat uit pakt.

Vanavond wil ik nog een half uurtje gaan hardlopen, en morgenmiddag wil ik samen met Maaïke een verkenningsrondje gaan maken in Neerpelt.