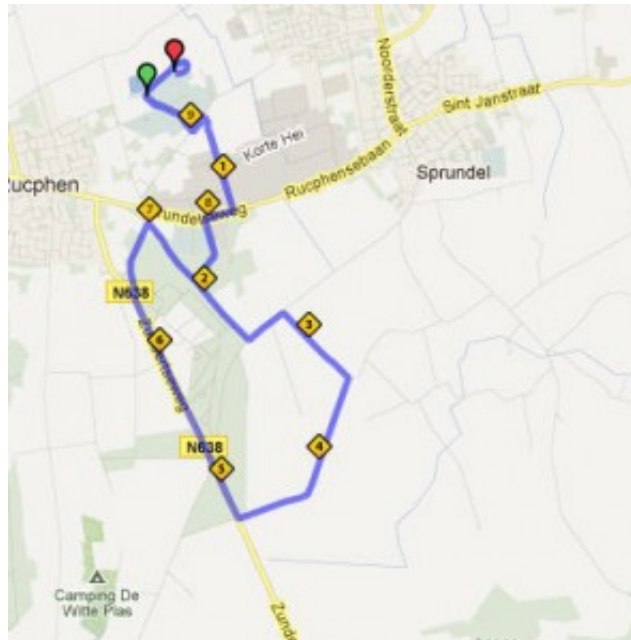


10KM van AVR

Overmorgen weer de 10KM van AVR.



Altijd een beetje afwegen of het wel of niet verstandig is zo'n week voor de marathon, maar vorig jaar is het me goed befallen(toen liep ik een PR op de 10KM).

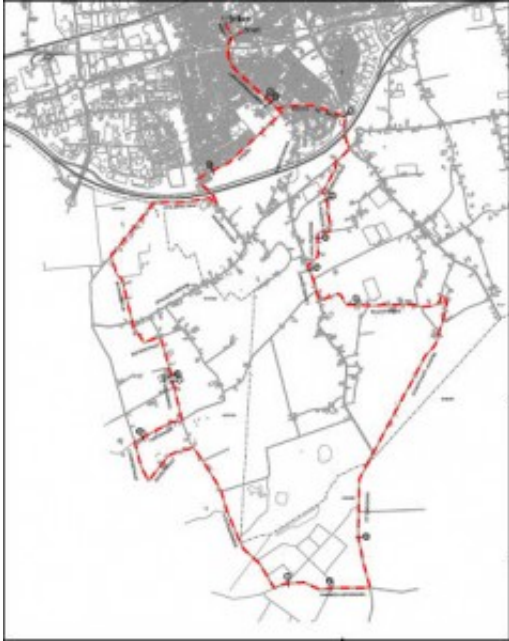
De tijd zal wel deze keer wel tegen gaan vallen, want ik merk dat de snelheid flink achteruit gegaan is. Nauwelijks tempolopen gedaan, en al helemaal geen interval trainingen, en ook wat zwaarder.

Maar ik heb er wel zin in!

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



En daarna wordt het weer aftellen naar de marathon.....