

## Zwemvierdaagse Rucphen deel 1

Deze week is het zwemvierdaagse. Michel en ik hebben besloten om mee te doen; en daar hebben we geen spijt van!!

Volgens mij is het nog nooit zo'n goed weer geweest, en ook de watertemperatuur is hartstikke lekker. Voor Michel was het de eerste keer in een 50Meter bad, en hij moest even wennen aan de lange afstand. Na een paar baantjes was het voor ons al duidelijk dat we het niet bij een kilometer zouden laten. Iedere dag hebben we tot nu toe 2000 meter gezwommen, en dat ging lekker. Je merkt trouwens wel goed dat de techniek hard achteruit gaat naarmate de baantjes verstrijken.

De training deze week zag er tot nu toe als volgt uit:

Zondag rustdag; samen met maaïke naar de Braderie in Sprundel, en hierna op de fiets naar Roosendaal om Michel en alle andere hardlopers aan te moedigen.

Maandag 2KM zwemmen, en 23Km fietsen

Dinsdag 2KM zwemmen, en 23Km fietsen

Woensdag 2KM zwemmen, en 8,9Km hardlopen