

Dinsdag 10 december - Duurloop 95 minuten

Al een paar dagen niet heel fit. Verkouden en zere rug.

Weinig zin in lopen, maar het weer was prachtig: de hele training een heerlijk zonnetje.

Niet hard gelopen, maar wel lekker.

Aan het eind van de tijd was ik pas bij de Wijde AA dus moest toen nog een kilometer naar huis.

Voordeel was wel dat ik even een foto van de Wijde AA kon maken.

Ronde 1: inlopen rekken/strekken

Ronde 2: duurloop 95 minuten

Ronde 3: rust

Ronde 4: Terug naar huis



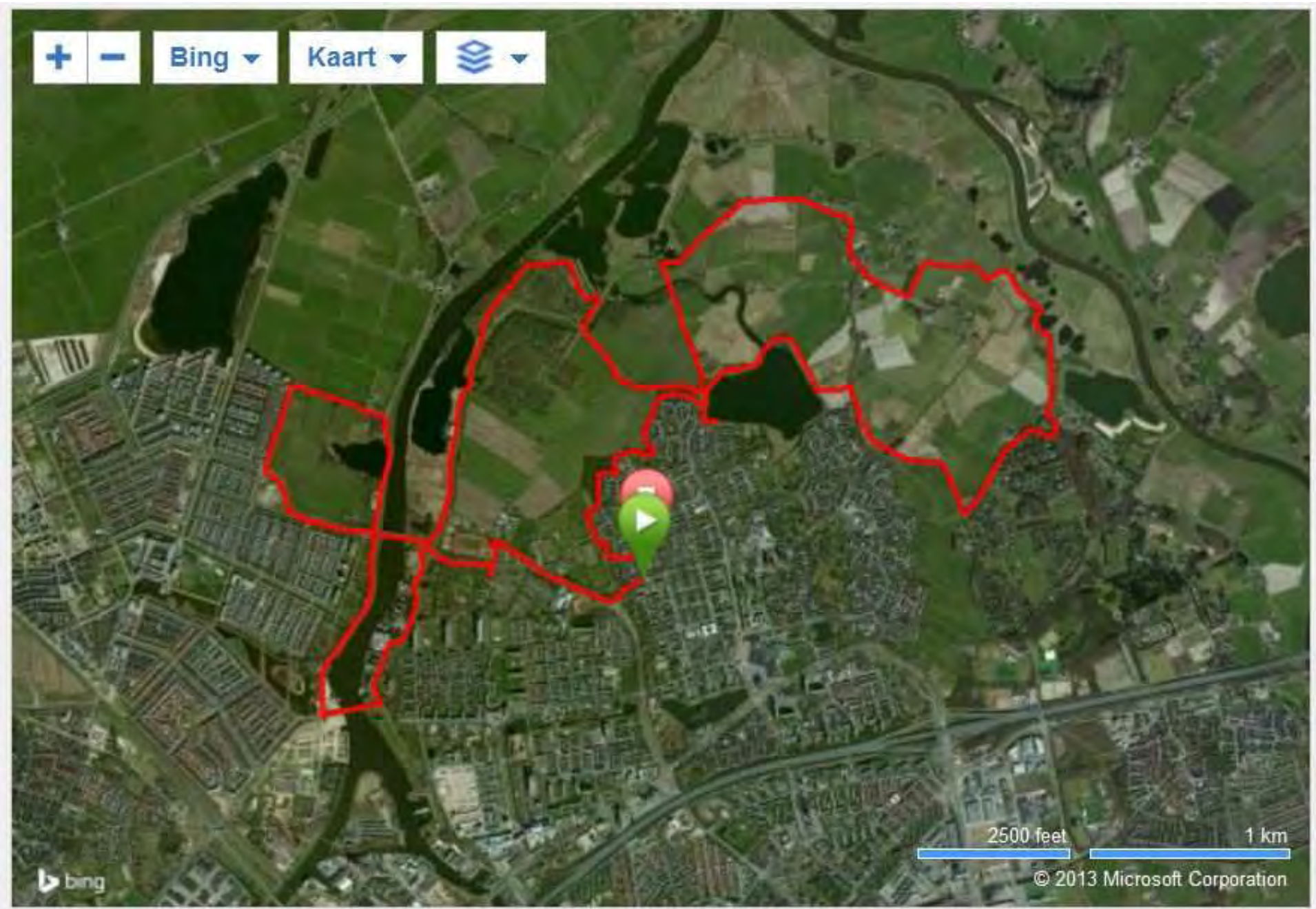
The screenshot shows a cycling computer interface. At the top, there's a dropdown menu with a green icon and the text 'Ronden' followed by a box containing the number '4'. To the right of this is a button labeled 'Toon tussentijden'. Below this is a table with four columns: 'Tussentijd', 'Tijd', 'Afstand', and 'Gem. tempo'. The table has five rows: four numbered rounds and a final 'Overzicht' row. The second row (Ronde 2) is highlighted in light blue.

| Tussentijd | Tijd | Afstand | Gem. tempo |
|------------|-----------|---------|------------|
| 1 | 15:37.6 | 1.00 | 15:35 |
| 2 | 1:35:00.0 | 15.33 | 6:12 |
| 3 | 2:00.0 | 0.03 | 57:39 |
| 4 | 16:04.9 | 1.83 | 8:48 |
| Overzicht | 2:08:42.5 | 18.20 | 7:04 |

Duurloop 15.33 km in 95 minuten is een gemiddelde snelheid van 9.68 km/uur.

Duurloop inclusief Mastenbroekerbrug, Twistvlietbrug en Westerveldse bult vanaf de flauwe zijde..





+ - Bing ▼ Kaart ▼

2500 feet 1 km

© 2013 Microsoft Corporation



