

Zondag 83 december - Duurloop 40 minuten

Duurloop van afgelopen donderdag (storm)

Ronde 1: inlopen rekken/strekken

Ronde 2: duurloop 40 minuten

Ronde 3: rust

Ronde 4: Terug naar huis

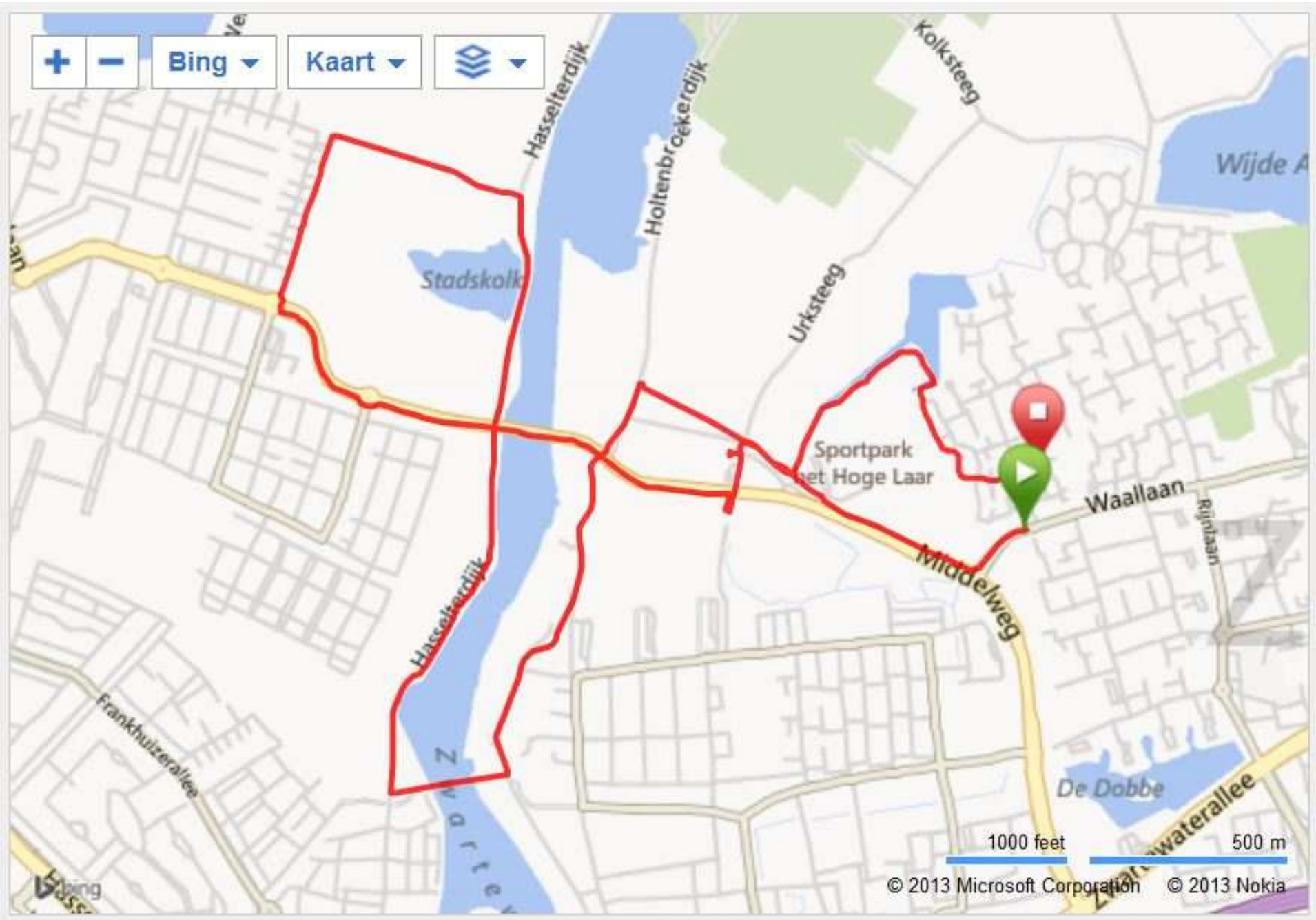
▼  Ronden 4 Toon tussentijden

Tussentijd	Tijd	Afstand	Gem. tempo
1	15:59.6	1.02	15:43
2	40:00.0	6.75	5:56
3	2:00.0	0.17	11:36
4	2:51.7	0.28	10:17
Overzicht	1:00:51.3	8.22	7:24

Duurloop 6.75 km in 40 minuten is een gemiddelde snelheid van 10.13 km/uur.

Duurloop inclusief Mastenbroekerbrug en Twistvlietbrug.

Wakker met zere rug en verkouden. Mogelijk oorzaak van het lopen als een natte krant?



+ - Bing Kaart

Stadskolk

Hasselsterdijk

Holtenbroekerdijk

Kolksteeg

Wijde A

Urksteeg

Sportpark
het Hoge Laar

Waallaan

Hasselsterdijk

Middelenweg

Frankhuizerallee

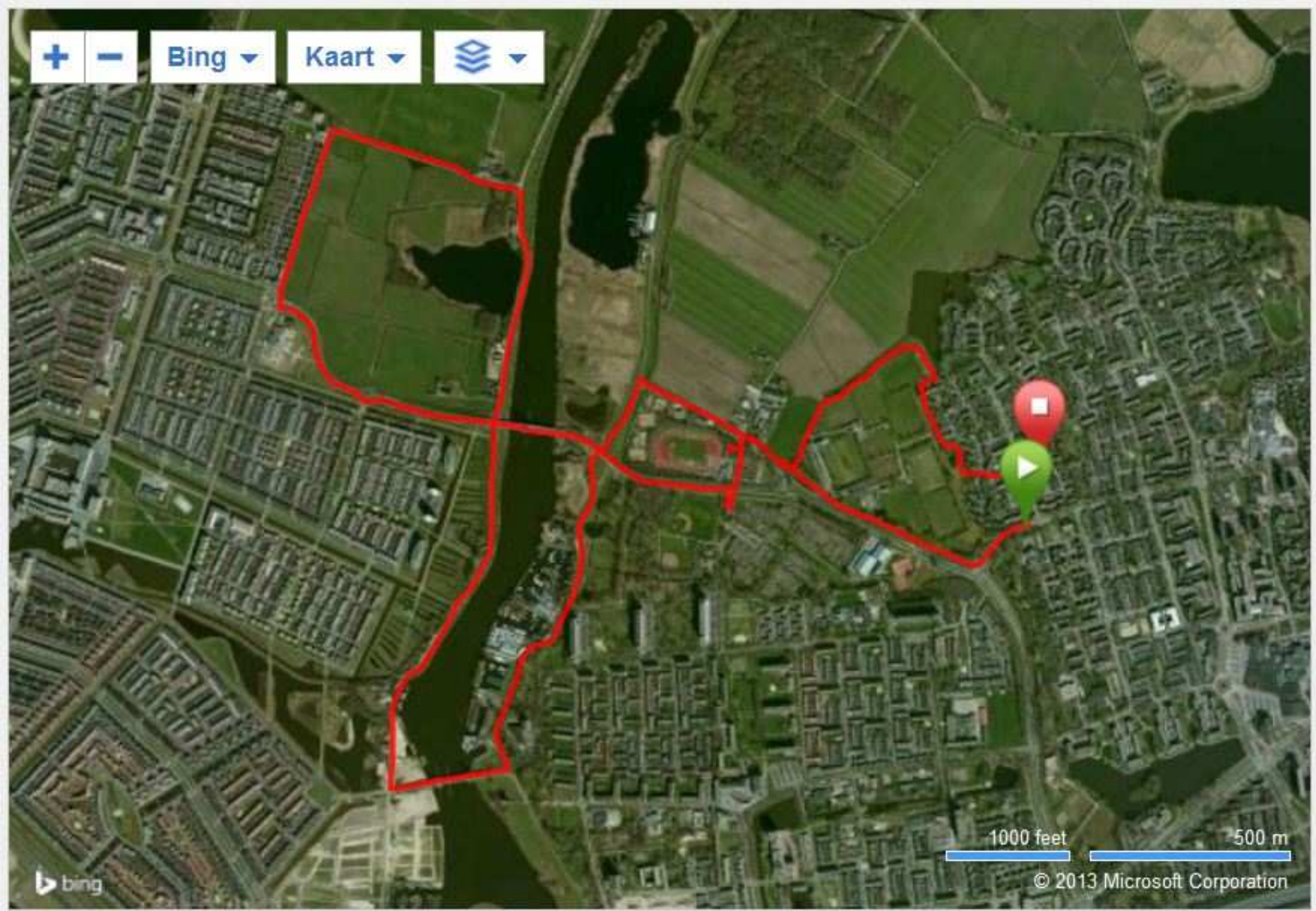
De Dobbe

Rijnlaan

1000 feet

500 m

© 2013 Microsoft Corporation © 2013 Nokia



+ - Bing Kaart

1000 feet 500 m

© 2013 Microsoft Corporation

bing