

Zaterdag 21 december - Zaterdagmorgentraining met PEC1910

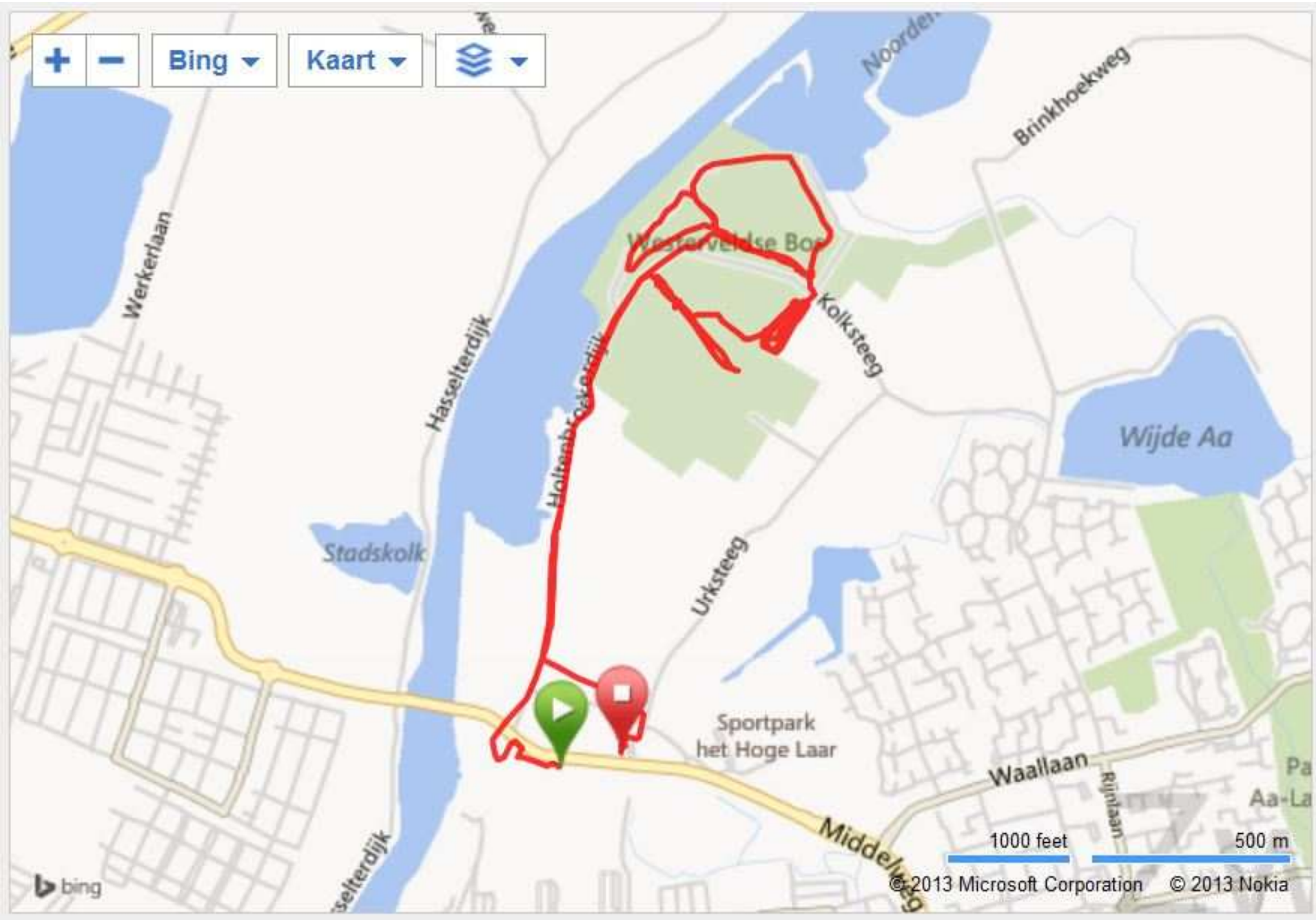
Ronde 1: inlopen, rekken/strekken, loopscholing etc.

Ronde 2 t/m 8: diverse oefeningen als tweetallen en herstelstukken en terug naar de baan met 2 minuten dribbelen / 1 minuut wandelen.

Weer gelopen als een natte krant. Mogelijk ziek-zijn van maandag en dinsdag nog niet geheel te boven.

▼  Rondens **8** Toon tussentijden

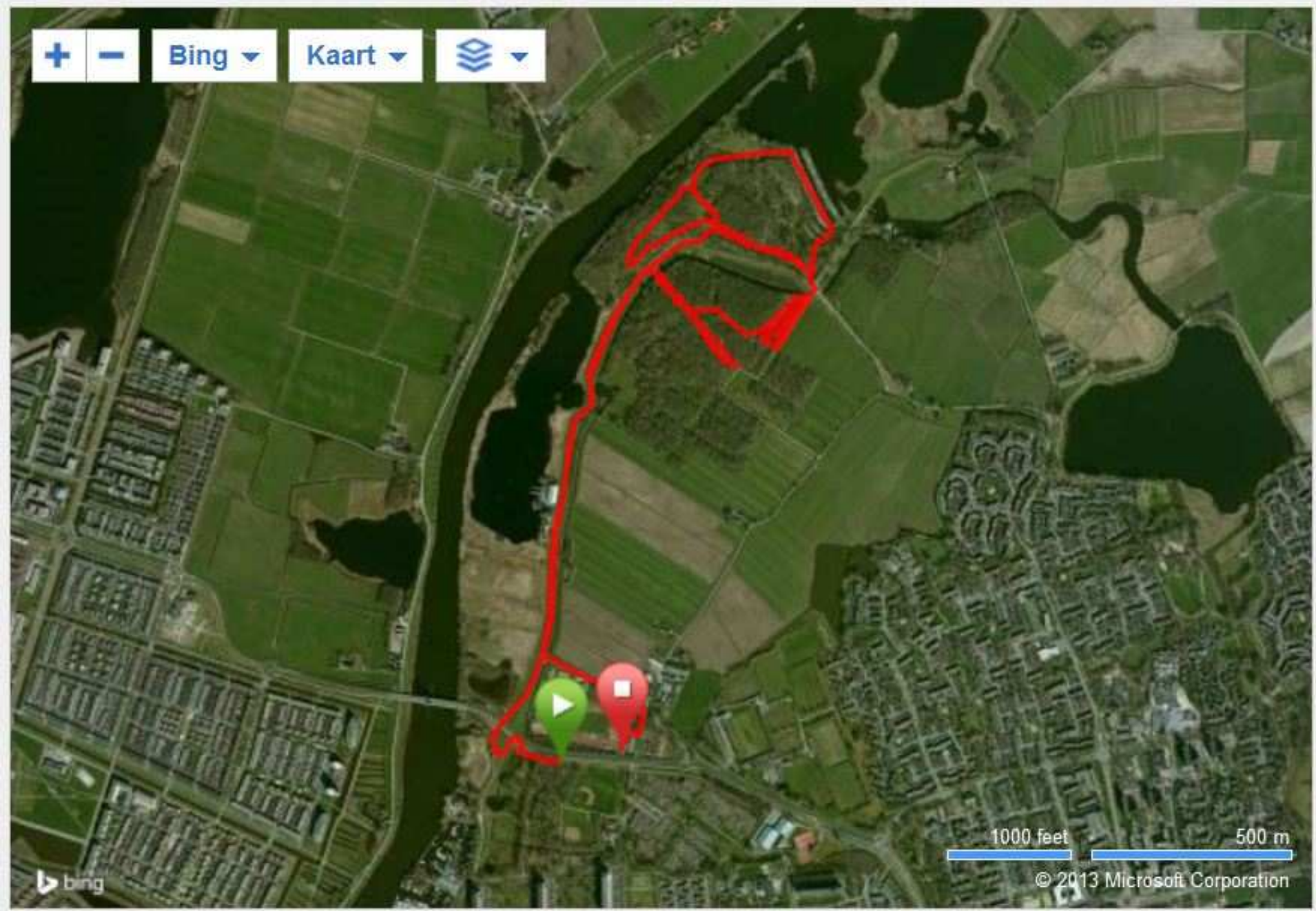
Tussentijd	Tijd	Afstand	Gem. tempo
1	44:32.2	3.14	14:10
2	1:57.6	0.36	5:31
3	:23.7	0.01	0
4	2:00.0	0.36	5:29
5	1:42.0	0.01	0
6	3:56.3	0.70	5:36
7	13:38.4	1.76	7:46
8	29:52.2	2.68	11:09
Overzicht	1:38:02.3	9.02	10:52



+ - Bing Kaart

bing

1000 feet 500 m
©2013 Microsoft Corporation © 2013 Nokia



+ - Bing ▾ Kaart ▾

1000 feet 500 m

© 2013 Microsoft Corporation

bing