

rugpijn

Het zit niet mee.....

Gisteren na ruim een week, weer een keer gelopen. 7KM op een heel rustig tempo (c.a. 6min KM). De laatste keer dat ik zo'n rustperiode achter elkaar gehad heb, was in 2010 toen ik voor 10 dagen naar India (Delhi) was.

Het lopen ging vrij goed, dus de griep is definitief voorbij denk ik.

Helaas wel heel veel last van mijn rug. Na het hardlopen leek het mee te vallen, maar vanochtend toen ik opstond voelde het erg slecht. Hopelijk kan ik vanavond toch een lange duurloop doen. Ik ga het in ieder geval proberen.

Als het slecht gaat, dan maak ik morgen een afspraak met een fysio therapeut.