

Zware werk zit er (voorlopig) weer op

Gisteren (1 april) de laatste lange duurloop van 34 KM gedaan.

Viel eigenlijk nog niet tegen, gezien de impact die een flinke griep normaal gesproken heeft op de training.

In een artikel gelezen dat 1 week griep, c.a. 10% spiermassa kost, door het niet trainen, en door het gebruik van het lichaam voor het herstel.

Om half 10 vertrokken onder ideale omstandigheden. Lekker koel, en een voorjaars zonnetje, en vrij weinig wind. Heel rustig gestart, omdat mijn spieren nog wat pijn deden. Komt door de snelle training van de dag ervoor.

Na een paar kilometer ben ik gaan versnellen naar een tempo van 5 en halve minuut per kilometer, en heb dit gedaan tot de laatste 3 kilometer. Die werden zwaar, en ik besloot wat langzamer te gaan lopen (net onder de 6 minuten per kilometer), omdat dit waarschijnlijk toch de nasleep van de griep is.

In tegenstelling tot andere jaren ben ik van plan deze week nog voluit door te trainen tot zondag.



Nog minder dan 2 weken te gaan voor de marathon dus, en deze keer zijn de verwachtingen niet al te hoog. Na 10 km zal ik kijken hoe het gaat, en mocht het tegenvallen, probeer ik er een goede training van te maken.

Want....daarna komt het echte werk. dan heb ik nog c.a. 6 weken om mijn fietstrainingen uit te breiden naar 180KM, en ook moet er dan flink wat gezwommen gaan worden. Zoals vorig jaar beperk ik me dan bij het lopen tot 2 a 3 trainingen per week, en ga zo veel mogelijk kilometers bij elkaar fietsen.