

Nog 11 dagen.....

Het aftellen begint op te schieten nu. Herstel van de blessure gaat iets te langzaam naar mijn zin, maar gelukkig zit ik in de afbouwfase van de voorbereiding. Geen al te zware trainingen meer dus, wat goed uitkomt.



Gisteren goed kunnen zwemmen. Vanavond fietsen, en morgenavond op de fiets naar Galder om een stuk in het open water te gaan zwemmen.

De looptrainingen beperk ik, en waarschijnlijk wordt de eerste pas a.s. weekend.

De pijn in de onder rug is zo goed als weg. Af en toe nog wel een pijscheutje bij een verkeerde beweging, maar daar maak ik me verder weinig zorgen over.

Wel nog steeds last van de uitstraling naar mijn linkse been. Vooral smorgens na het opstaan is dit erg pijnlijk. Hopelijk nemen deze klachten ook snel af.

Zoals het er nu naar uit ziet ga ik in ieder geval starten. Zwemmen zoals vorige keer in een rustig tempo, en dan proberen op de fiets een leuke tijd weg te zetten. Lopen zal helemaal afhangen van de status van de blessure, en van het weer..... Als het even heet is als vorig jaar in Neerpelt (30 graden), dan wordt het meer rustig joggen.



Laatste update 23 mei 06:50 uur

Eigenlijk gaat het er gewoon om, mijn tweede hele zonder al te veel problemen uit te lopen. In

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>

September wil ik wel diep gaan (als ik helemaal blessure vrij ben), om in Almere tijdens het NK een goede tijd weg te zetten.