

Nog 26 dagen voor Almere

Afgelopen week flink getraind.

O.a. een lange duurloop van 24KM(wel een paar flinke onweersbuien gekregen onderweg), 2 maal korte intensieve duurloop van 10KM, 1 maal zwemmen (buitenbad 5 sprong) en 1 * rustige fietstraining van c.a. 40KM. Afgelopen zaterdag de week afgesloten met een 150KM duurtraining op de fiets.

Deze laatste training ging lekker tot 120KM. Daarna werd het erg zwaar. Denk dat het te maken heeft met de voeding. Wel 4 gels genomen onderweg, maar is toch te weinig denk ik. Zou ook aan het drinken kunnen liggen, omdat ik maar c.a. 2 liet mee kan nemen voor 5 uur sporten, wat met de temperatuur van zaterdag toch te weinig zou kunnen zijn. Gisteren (Zondag) niet gesport. Wel rustig gefietst samen met Maaïke, en een terrasje gepakt.

Vanavond zwemmen in Galder. A.s. zaterdag nog een keer 150KM (als het goed gaat iets meer). Hopelijk gaat het dan beter.

Met de herniaklachten gaat het helaas nog niet zo best. Nog steeds weinig kracht in mijn linkse been. Leek gisteren weer erger te zijn, maar misschien veroorzaakt door de lange fietstraining. Donderdag weer fysio.....

Nog een paar weken flink er tegenaan, en dan een weekje gas terug. De haringvliet oversteek staat nog op het programma een week voor Almere. Mooie laatste zwemtraining.



Haringvlietoversteek 2012
zaterdag 1 september

 Zwemvereniging de Stelle daagt u (wederom) uit om
de oversteek van 3,5 kilometer te maken.

Deze zwem (prestatie) tocht wordt gezwommen vanaf het Gaakstrand te Hellevoetsluis naar het Expo-strand te Stellingendam. Er wordt gezwommen langs de Haringvlietsluizen die speciaal voor dit evenement door Rijkswaterstaat aangelegd worden.