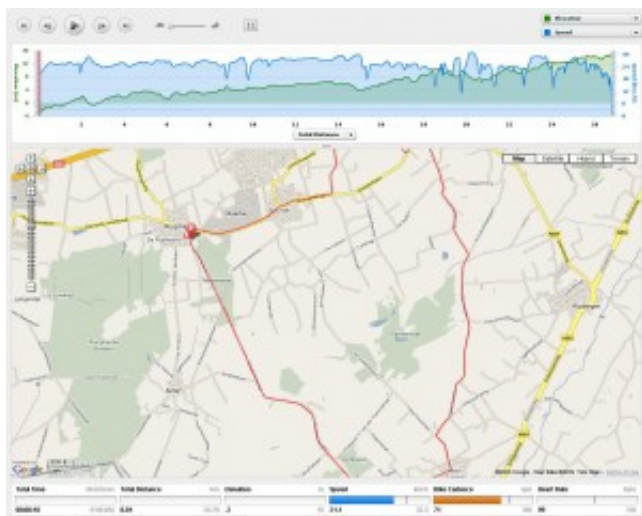


Beetje vooruitgang

Deze week begon helaas ook niet zo goed. Ik had het idee om een extra zwemtraining te doen deze week, als vervanging voor de looptraining. Levi en Joost had ik ook meegenomen. Toen ik het water in ging, en mijn eerste baantje zwom, voelde ik iets knakken in mijn linker schouder. Dit werd iedere slag erger, en uiteindelijk leek het of mijn hele schouder compleet uit de kom schoot.

Hierna eerst een half uurtje wisselend schoolslag, en voorzichtig Borstcrawl gedaan. Hierna ging het iets beter, en uiteindelijk kon ik weer normaal de crawl doen. Ik heb wel besloten om deze week geen extra zwemtraining meer te doen....



Afgelopen maandag kreeg ik het advies van de fysio om deze week voorzichtig een stukje te gaan rennen, en te kijken hoe het gaat. Gisteren was het dan zo ver. Eerst een stukje met Maaïke gefietst - c.a. 25KM. Hierna de loopschoenen aangedaan, en heel voorzichtig 4KM gerend. De pijn was goed te verdragen. Wat me direct opviel was dat ik veel herrie maakte met mijn schoenen. Mijn linkse voet klapt harder op de grond, en ook versnellen lukt bijna niet. Ondanks deze beperkingen had ik wel een heeeel goed gevoel. Eindelijk na een week of 2 weer een stukje kunnen hardlopen....