

Vakantie is weer voorbij

De vakantie zit er op. Tijdens de vakantie vooral veel gefietst, maar ook een aantal duurlopen gedaan.

Niet veel gezwommen. Alleen wat buitenwater (de spaanse zee).

Met de blessure's gaat het een stuk beter. De ischias klachten lijken mee te vallen. Ik heb geen pijn meer, alleen het gevoel in mijn linkse been is nog steeds niet helemaal terug. Dit merk ik wel tijdens mijn looptrainingen, omdat de trainings tijden nogal tegenvallen. Ook mijn schouder gaat een stuk beter.

Helaas is er een nieuwe blessure bijgekomen, namelijk de hamstrings aan het linkerbeen. Deze is nog flink gevoelig, nadat ik iets lek te verrekken afgelopen woensdag tijdens een duurloopje.

Hieronder nog een paar foto's uit betere tijden (triathlon terheijden).

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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