

Training afgelopen week

Afgelopen week lekker getrained.

Voor mijn gevoel kan ik weer voluit, dus dat bewijst dat het herstel lekker ggegaan is.

De week zag er als volgt uit:

Ma - tempoloopje van 7KM a 5min /km

Di - Zwemmen

Wo - Combinatie van kracht(loop)training (viaduct) + duurloop

Do - Herstel training 7KM

Vrij - rust

Za - Lange langzame duurloop. 30,5 KM in 2u57. 6 min / kilometer dus.

Zo - Zwemmen

De duurloop van afgelopen zaterdag ging erg lekker. Lekker rustig gelopen, onder erg goede weersomstandigheden.

Viel me 100% mee, omdat afgelopen vrijdag de visite pas laat vertrok, en ik weer vroeg (6 uur) opstond.

Ook het zwemmen van zondag ging heel erg goed.

Zondag ook om 6 uur er uit, en ook na een zware avond(lees flink wat Jupiler's gedronken bij John, en laat naar bed)

Nog wat goede tips van Wim gekregen, en ik ben van plan daar dinsdag mee aan de slag te gaan. Voornamelijk het uit het water halen van de armen moet wat aangepast worden, en dit kan bereikt worden door de schouders iets meer te kantelen, en zodoende een meer natuurlijke beweging te maken.

Leo vulde dit nog aan, met als advies om bij het uit het water halen van de linkse arm, ook te kijken naar links, zodat ik automatisch wat meer roteer.



Deze week weer standby, dus wat aangepast trainen.

Helaas vanochtend weer eens opgestaan met flinke rugpijn. Misschien te hard afgezet tijdens de zwemtraining, of vanwege de fietstocht met de wijkvereniging (35K op een gewone fiets), of gewoon verkeerd gelegen vannacht. In ieder geval rustig aan doen de eerste paar dagen.