

c.a. 3 weken voor de marathon van Etten Leur

Nog 1 lange duurloop voor de boeg, en dan weer terug afbouwen voor de marathon van EL.



Afgelopen week minimaal getraind vanwege de rugklachten. Gelukkig waren deze afgelopen zaterdag een stuk minder, en heb ik mijn lange duurloop zonder problemen af kunnen werken.

Deze keer 34KM, en alles op c.a. 800ml water.

Er kwam overigens genoeg water naar beneden, want de eerste 2 uur heb ik gelopen in de stromende regen. Nadat ik zundert gepasseerd had, werd het droger, en veranderde de regen in een beetje miezeren. Het was overigens goed merkbaar dat er een hoge luchtvochtigheid heerste, omdat ik regelmatig een plaspauze nodig had. Na 3 uur en 9 minuten had ik er de 34 KM weer op zitten. Wel een beetje last van mijn lies, maar hopelijk is dit met een paar dagen weer over.

Gisteren (zondag) uitgeslapen, want afgelopen zaterdag weer een feestje gehad. Uiteindelijk zag afgelopen week er als volgt uit:

Ma 7KM duurloop
Di Zwemmen
Wo 7KM duurloop
Do 10KM duurloop
Vrij rust
Za 34KM duurloop
Zo rust