

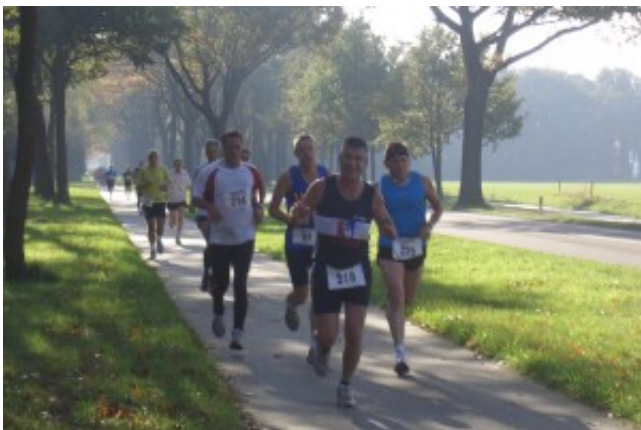
Twee weken voor de marathon van Etten Leur

Nog precies 13 dagen voor de marathon van Etten Leur.

Vrijdag een rustdag gehad, en ben ik met Maaïke, Levi, Peter en Joost naar de kuip gegaan om Nederland - Andorra (3-0) te bekijken. Was zoals altijd weer erg gezellig....

Afgelopen zaterdag de laatste lange duurloop van 34KM afgewerkt in 2u55. Deze training ging bijzonder gemakkelijk (supercompensatie na de triathlon?).

Gisteren samen met Maaïke een herstelloopje gedaan, en ik kon goed voelen dat ook de vermoeidheid en spierpijn heel erg meevielen, dus dat geeft vertrouwen voor de marathon.



10 van AVR 2011

A.s. zondag eerst een testloop (wedstrijd) van 10KM. Ik verwacht geen beste tijd, omdat ik het afgelopen jaar eigenlijk alleen duurlopen gedaan heb, en geen snelheids trainingen, maar vind het gewoon een leuke wedstrijd om mee te doen.

Verder uiteraard wat minder trainen dan voorgaande weken, omdat de laatste twee weken voor een marathon minder kilometers gemaakt moeten worden.