

Eindelijk weer eens een tempoloop

De laatste weken vooral rustig getraind. Sinds 2 weken ben ik nagenoeg blessurevrij, alleen mis ik nog wat gevoel in mijn linkse been.

Ik merk dat de lange duurlopen een stuk moeizamer gaan dan in het voorjaar.

Gisterenavond voor de eerste keer sinds lange tijd een snelle training gedaan van 7KM. Eindelijk weer eens flink zweten. Ben deze training zonder problemen doorgekomen, dus het vertrouwen begint weer een beetje terug te komen.