

Vorbereidingen halve marathon 13 December

Jammer genoeg ben ik nog steeds niet helemaal blessurevrij.

De Ischias problemen lijken voor het grootste gedeelte opgelost, alhoewel ik nog steeds behoorlijk wat kracht mis in mijn linkerbeen.

Verder heb ik de laatste tijd veel last van een lies blessure.

Ik probeer met rekoefeningen hier vanaf te komen, maar tot nu toe met weinig resultaat.

De trainingen zien er momenteel als volgt uit:

Zaterdag's c.a. 22,5 KM rustige duurloop

1 * per week een snelle 10KM

1 * per week een rustige 10KM

1 * per week zwemmen in Hoeven

En verder probeer ik 2 * per week een uurtje op de Tacx trainer te gaan.

Hopelijk snel van mijn klachten af, zodat ik op 13 December een snelle halve marathon kan lopen.

Mijn doelen voor 2010:

Het jaar starten met 2 zwemlopen.

April Marathon Rotterdam

1/3 triathlon Oud Gastel

1/2 triathlon Antwerpen (Ironman 70.3)

En verder zo veel mogelijk 1/8 en 1/4 triathlons.