

Duurloop training Za 29 Dec

Vanochtend uitgeslapen tot half 9 (en dat was lang geleden....)

Iedere dag de wekker om 5 uur, in combinatie met de trainingen die ik doe is vrij zwaar, maar later vertrekken naar Brussel is geen optie. Je raakt dan onnodig veel tijd kwijt in de file, en die tijd heb ik juist heel erg hard nodig om te kunnen trainen...

Afgelopen week alleen donderdag en vrijdag gewerkt, dus ik was al een beetje uitgerust. Vorige week dus een lange duurloop van 3 en half uur, en vandaag een duurloop van 4 uur afgewerkt.

Ik schat zo ongeveer 38KM, maar eigenlijk is het aantal kilometers niet belangrijk. Wel belangrijk is de intensiteit waarmee getraind wordt. Het viel me op dat heel snel een hartslag van 150 op mijn klok stond, en dat is eigenlijk wat aan de hoge kant voor een lange duurloop. Maar omdat het heel langzaam en heel goed voelde, besloot ik om op dit tempo door te gaan. Na een uurtje zakte mijn

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>

hartslag iets, en uiteindelijk met een gemiddelde van c.a. 48 slagen de training afgewerkt.

Wel een paar tegenvallers, voor bepaalde geplande activiteiten in de komende weekenden.

De MTB tocht morgen, moet ik helaas verstek laten gaan, in verband met een installatie op zondag ochtend.

Ook de Veld duathlon op 27 Januari (die ik zelf sponsor) kan ik niet mee helpen.

Op dat weekend is een vrij ingrijpende migratie gepland bij mijn Brusselse klant.

