

## Minder dan een maand voor de Ultraloop van Stein

Afgelopen week weer eens een keer goed kunnen trainen.....Vorige week was al goed begonnen, omdat de installatie in Brussel goed gelukt is. Er vallen dan flink wat zorgen van je af, en dat traint wel een stuk prettiger.

Maandag een looptraining, dinsdag gezwommen, en naar het einde van de week werden de trainingen wat intensiever. Donderdag met John en Peerke ee duurloop van c.a. 16KM a 12KM /uur. Afgelopen zaterdag 4u32 getraind (ik gok 43KM) en zondag 2 uur (c.a. 18KM), wat het totaal op een weekend brengt op 6u30 / 61KM. Liep verbazend gemakkelijk, en herstel ging ook snel.



Vandaag (dinsdag) ga ik weer zwemmen. Gisteren een rustdag gehouden, en met Levi naar Breda geweest voor een indoor voetbal training. Rest van de week wat duurloopjes, en hopelijk a.s. weekend weer flink wat uren (minimaal 6) proberen te maken.

Nog maar een paar weken, en dan moet ik al weer gas terug nemen. Ben erg benieuwd hoe de ultraloop me gaat bevalen. Als ik me voel zoals afgelopen zaterdag, dan kan het haast niet misgaan.

Daarna gelijk wat snelheid trainen, en hopen in om in Rotterdam een nieuw PR bij te kunnen schrijven tijdens de marathon. De triathlon wordt Almere. Verdere invulling van het seizoen volgt.