

## Training afgelopen week

Ondertussen weer voldoende hersteld na de ultraloop van Stein.

Tijd om me de komende weken te richten op de marathon van Rotterdam, Proberen weer wat snelheid terug te krijgen, en de conditie nog wat meer omhoog brengen.



Vorige week begonnen met wat snelle 7KM loopjes, en de week afgeloten met een 31K duurloop (Rucphen - Sprundel - Etten Leur - Rijsbergen - Zundert -Rucphen). Snel gestart, en na zo'n 40 minuten passeerde ik de rotonde bij Etten Leur. Hierna volop wind op kop, en dat kost flink wat energie. Vanaf Rijsbergen het tempo weer iets om hoog gegooid. Uiteindelijk in c.a. 2u50 minuten weer terug in Rucphen. Snel douchen en daarna High Bieren bij cafe de Blits in Roosendaal.

Zondag ochtend een herstel loopje. Ik heb erg veel last van mijn achillespees, dus wordt het een heel voorzichtige 7KM. Maandagavond 10KM tempoloop, maar wel heel voorzichtig. Vandaag (dinsdag) gaat het iets beter met mijn achillespees. Vanavond probeer ik hardlopend naar het zwemmen te gaan. Hopelijk gaan dan snel het overschot aan kilo's er af, zodat ook de trainingstijden weer ergens op gaan lijken.

Planning: Het ziet er naar uit dat dit jaar eigenlijk heel veel in Juni gaat gebeuren. Eerste weekend is het de triathlon van Meer(1/4), de week er op de halve triathlon van Terheijden, en eind Juni de 1/3 van Oud gastel.



Terheijden 2011