

c.a. 3 weken voor de marathon van Rotterdam

Afgelopen week weer nieuwe schoenen gehaald bij top running in Wuustwezel.

Het 10e paar Brooks Adrenaline ondertussen, alhoewel ik met het laatste paar zo'n 2000 kilometer heb afgelegd. Da's natuurlijk veel te veel, maar gewoon iedere keer uitgesteld.



Dinsdag dus onderweg naar huis de schoentjes gekocht, en dinsdag avond deze gelijk uitgetest (hardlopend naar de zwemtraining, 1 uurtje gezwommen, en daarna met Guus terug gerend via St. Williebrord).

Ook de overige dagen hardgelopen, en de klachten van de achillespees lijken af te nemen. Afgelopen zaterdag in de kou mijn duurloop van 34KM gedaan. Na de trainingen voor de ultraloop merk ik dat zo'n training nu voorbij vliegt. Eerste stuk was vrij zwaar, met de wind tegen (en vanwege de avond ervoor) en ook het stuk richting Rijsbergen viel niet mee. Pas vanaf halverwege ging het lekker, en ik had de training na 3u5 er weer op zitten. Het tweede stuk behoorlijk sneller dan het eerste stuk.



Eergisteren - zondag - een rustdag ingelast.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Deze week nog een keer flink er tegen aan, en dan zit het zware werk er al weer op. Ben benieuwd hoe ik het deze week er van af zal brengen. Standby dienst voor de klant, en dat is raak de laatste tijd. Ga dus vanavond niet zwemmen, maar alleen hardlopen. A.s. weekend (1e paasdag?) mijn laatste 34KM loop voor Rotterdam.