

Operatie

Afgelopen weekend nog lekker getrained. Lange duurloop (23,5KM in 1u49). Zondag een rustdag gehad, dus vanavond kan ik er weer flink tegenaan.

Ook vorig weekend nog een goede (koppel)training gedaan.

90KM fietsen met direct aansluitend 10KM rennen in 3u53u.

In tegenstelling tot een marathon die ongeveer even lang duurt, ben je de andere dag gelijk helemaal hersteld, en fit genoeg om weer een training te doen.

Eind deze week moet ik helaas een lichte operatie ondergaan.

Na de operatie mag 1 week niet gewerkt worden en na 14 dagen pas gesport....

Dit valt wel een beetje ongelukkig in de voorbereidingen voor de halve triathlon voor Leuven.

Ik heb dan nog maar 1 week over, en da's normaal gesproken juist de periode dat je flink gas terug moet nemen.

Van de andere kant is mijn doel het uitlopen, en dus is het niet zo erg dat ik geen optimale voorbereiding heb.



Hierna kan ik me goed gaan voorbereiden op Oud Gastel en de IronMan 70,3 triathlon van Antwerpen.