

## Ruim een maand voor Almere

Afgelopen week gelukkig de geplande trainingen kunnen doen.

Zaterdag - Fietsen 150KM ==> ging erg goed, maar ik had wel te weinig gegeten en gedronken (1 gel, en een "snelle jelle").

Hopelijk komen mijn gel's (Powergel's - dezelfde als uitgedeeld worden in Almere) vandaag binnen, zodat ik a.s. zondag nog een keer 150KM kan doen, maar dan hopelijk met een snelheid van rond de 32KM / u. Misschien mijn wedstrijdwielen er inhangen, wanneer er niet te veel wind staat.

Zondag - Rustdag

Maandag - 7KM duurloopje

Dinsdag - Zwemmen (Gelderse meren) c.a. 2,5KM met John en Michel, Ging heel erg goed. Lekker temperatuurtje, en heel erg helder water.

Woensdag - 25,5KM duurloop in 2u16 ==> Ging ook erg goed. Voor de training drie borden spaghetti weg gewerkt. Het liep erg gemakkelijk, en geen vermoeidheid. Waar ik me wel een beetje zorgen over maak zijn mijn Achillespezen, of eigenlijk meer het gedeelte iets er boven. De pijn is eigenlijk vanaf het begin aanwezig, en naar mate de kilometers voorbijgaan wordt het erger (dit in tegenstelling tot normale achillespees klachten, waar de pijn meestal tijdens de training verdwijnt). De volgende training mijn compressie kousen weer eens aantrekken, en kijken hoe het dan gaat.

Donderdag - 7KM herstel training

Volgende week hoop ik weer aan mijn kilometers te komen. Waarschijnlijk afgewisseld met wandelen en fietsen samen met Maaïke, want ik heb een weekje vakantie. Deze week nog eens flink genieten, want daarna een maandje alcoholvrij.....en dan....Almere.

