

Planning najaar

Almere zit er weer op, en het herstel gaat prima.

Tijd om weer vooruit te kijken dus.....

Eigenlijk staan er nog twee grote wedstrijden op het programma.

1:De herfstmarathon

Deze marathon zal ik meer als trianing lopen. Vorig jaar ondervonden dat een marathon kort na een volledige triathlon tegenvalt. Deze keer wat minder snel vertrekken, en proberen rustig aan deze marathon uit te lopen ergens binnen de 4u.



2:De hel van Kasterlee

Daarna komt (hopelijk) voor mij de wedstrijd van het jaar.

Na een wat tegenvallende tijd dit jaar in de triathlon van Almere, ga ik proberen in ieder geval mijn PR op deze zware duathlon te verbeteren. Heb sowieso beter materiaal dan in 2011, en omdat dit jaar 1 van de zwaarste edities ooit was, heb ik er goede hoop op dat me dit wel gaat lukken. Uiteraard eerst blessure vrij zien te blijven, want vorige keer 2 keer gekneusde ribben in de voorbereiding.



Afgelopen weken slechts een paar lichte trainingen afgewerkt. Ook ben ik nog niet gaan zwemmen. Ik merk dat de weerstand minimaal is na Almere, en wil eerst helemaal herstellen, voordat ik weer flinke inspanningen ga doen.