

Training Kasterlee deel 4

Zondag ochtend 8 uur vertrokken naar Kasterlee voor de eerste gezamenlijke groepstraining. De weersomstandigheden waren ideaal, en we waren met een flinke groep.

Ruim op tijd arriveerde ik bij de sporthal, en om 9 uur werd in het kort uitgelegd hoe het er de 22ste December ongeveer aan toe zal gaan. Daarna werd de looptraining gestart. Dit viel deze keer erg tegen. Normaal gesproken heb ik nooit problemen om het tempo aan te houden, maar deze keer werd het de laatste 4 km erg zwaar. Ik moest met nog een stuk of 5 atleten de groep laten gaan, en dat terwijl ik een paar weken terug tijdens de marathon een hoger tempo aangehouden heb de eerste 21KM. Het tempo bleek wel op c.a. 13KM / u te liggen, maar dat zou normaal gesproken geen probleem mogen zijn. Hopelijk gewoon mijn dag niet, maar wel meer en langere hardlooptrainingen inplannen.

Nadat we terug waren, even wat gedronken en van kleding gewisseld. Daarna begon de fietstraining (parcoursverkenning). Zoals altijd vertrok ik als een van de laatsten, want ik wil natuurlijk niemand in de weg rijden. De technische stukken gingen heel erg goed, en ook het eerste stukje kon ik goed bij de rest blijven. Na een paar kilometer gingen we een weg in met een paar flinke kuilen er in, en hier kreeg ik erge kramp in mijn rechtse kuit. Zo erg zelfs dat ik even vreesde dat er een spier gescheurd was. Direct afgestapt, en gewacht totdat de kramp ophield. Inmiddels was het groepje waar ik bij fietste al uit het gezichtsveld verdwenen, en ik besloot om rustig aan verder te gaan.



Na een paar minuten zag ik dat iemand terug gedraaid was om me op te halen. Goed geregeld dus! Ik ben in zijn wielje gaan hangen tot we weer bij de groep waren. Hierna ging het op een lekker tempo. Het parcours was hetzelfde als in 2011, maar nu heel erg goed te doen. Zelfs het tweede maisveld was heel goed te berijden.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Omdat ik s'middag's niet te laat thuis wilde zijn (we moesten nog naar een verjaardag), besloot ik het hier bij te laten. Toen ik van mijn fiets stapte voelde ik nog wel dat mijn kuit nog vrij pijnlijk was.

De remblokken s'avonds nog geïnspecteerd, en deze keer nauwelijks slijtage. Maar ik heb dan ook eigenlijk nauwelijks hoeven remmen, dus weet niet of het echt beter is.

Plannen voor deze week:

Maandag - Rustdag - Wandelen met Maaïke

Dinsdag - 10KM Lopen

Woensdag - 7KM lopen

Donderdag - ?? Vergadering, dus weet niet of het gaat lukken

Vrijdag - 7KM Lopen

Zaterdag - 4 uur MTB training

Zondag - Looptraining

of:

Zaterdag - Looptraining

Zondag - Trainen in Kasterlee of MTB training in Rucphen