

Planning a.s. weekend

Afgelopen week lekker getraind. Maandagavond begonnen met een duurloop van 26K in 2u20. Het voelde goed, en vooral het eerste stuk ging lekker snel. Vanaf 12KM even last van mijn ingewanden gehad, maar na een sanitaire stop was dit weer opgelost. Wel alles bij elkaar wat tijd kwijtgeraakt, dus daarom erg tevreden met de trainingstijd.

Dinsdag rustdag, en toen heb ik met Maaïke gewandeld.

Woensdag eerst met Maaïke gewandeld, daarna 7KM hardgelopen, en daarna gezwommen.

Donderdag 11,5KM duurloop met John en Michel.

Vanavond wil ik nog een keer 7KM doen, en morgen 26 of 30KM afhankelijk van hoe ik mezelf voel. Mogelijk nog iets te weinig duurlopen gedaan. om de 30K lekker uit te lopen, maar daar kom ik morgenochtend snel genoeg achter.

Zondag zwemmen, en aansluitend fietsen, of als het heel erg slecht weer is, hardlopen.



Zwemmen moet ik van lieverlee weer wat op gaan pakken, want ik heb afgelopen woensdag gemerkt dat de maanden zonder zwemmen, behoorlijk wat impact hebben op de zwemprestatie. Helaas zijn de zwemtijden nog steeds verre van ideaal, met 21u45 door de weeks en 8:00u op zondag. Hopelijk begint de zomer vroeg dit jaar, zodat ik in Galder de schade dubbel en dik in kan halen.

Hopelijk blijf ik blessurevrij. Zou mooi zijn als ik mijn PR op de marathon van 2008 eindelijk kan verbeteren. Afgelopen jaren veel te zwaar aan de marathons begonnen. Hopelijk lukt het me in 2014 om wat lichter aan de start te verschijnen.....