

7 Weken voor de marathon, 4 maanden voor het WK Bigman

De eerste doelen beginnen alweer een beetje in het zicht te komen. Ik voel me goed, en hoop dat het zo blijft. Nagenoeg blessurevrij, en afgezien van af en toe een beetje rugklachten, een gevoelig spiertje in mijn rechtse been, en wat schouderproblemen gaat het prima.

Ik begin ook weer op mijn oude gewicht te komen, dus hopelijk ook op het nivo van een paar jaar terug. 2013 was op sportief gebied geen succes, vanwege o.a. de woningbrand, en de valpartij in Terheijden. Nu gaat het lekker, en ik merk dat ik ook weer veel meer zin heb in de trainingen. Dit in combinatie met het gunstige weer zorgt er voor dat ik afgelopen week flink wat loopkilometers heb kunnen maken. Eindelijk weer een voorbereiding voor de marathon zoals het hoort.

Afgelopen week in totaal c.a. 65KM gemaakt. De lange duurloop moest deze keer op zondag afgewerkt worden, anders was het totaal c.a. 85KM geweest. De plannen om te zwemmen en fietsen op zondag vielen in het water door de gewijzigde planning, maar op zich geen probleem, omdat op dit moment toch zo veel mogelijk gelopen moet worden.

ForeGrunner® 910XT

Mijn bandje van mijn Polar was weer eens kapot gegaan. Omdat er geen GPS op zit, heb ik besloten i.p.v. de polar te repareren, maar gelijk een goede Multisport hartslagmeter aan te schaffen (Met dank aan de sponsor ICT-OKE BV).



Omdat ik erg tevreden ben over mijn Garmin fietscomputer, en ik het erg vervelend vond dat de fietsgegevens vastgelegd werden via Garmin Connect, terwijl de Hardloop statistieken in de Polar applicatie gelogd werden, besloot ik dat het een Garmin moest worden. Tot nu toe was de beperking van de Garmin forerunners dat er maximaal c.a. 10 uur gebruik van gemaakt kon worden i.v.m. de batterij duur. Dat is voor een hele triathlon, ultraloop, of voor bijv. de Hel van Kasterlee dus te kort.... De 910 heeft dit probleem niet meer, en is 20 uur inzetbaar.

Ik heb de hartslagemeter afgelopen Donderdag tijdens de duurloop met John en Michel voor de eerste keer gebruikt. Wauw....da's heel wat anders dan mijn Polar! Allereerst ben ik heel erg blij dat elke kilometer de splits doorgegeven worden. Het horloge geeft een trilsignaal, en dan wordt de tijd die over de kilometer gedaan werd zichtbaar. Verder is het bedieningsgemak super. Met twee knoppen scroll je door de diverse schermen tijdens de training. Hartslag, afstand, snelheid, trainingstijd en kilometersplits + gemiddelde zijn allemaal te bekijken. Je kunt zelfs een route uploaden, of tegen een virtuele tegenstander hardlopen.

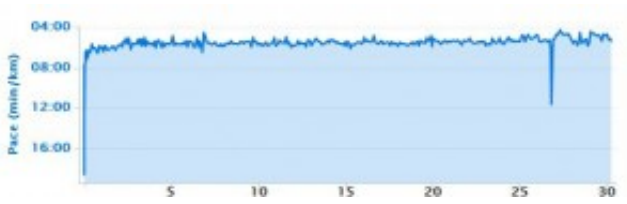
Tijdens mijn 30K duurloop vond ik de kilometer splits heel erg fijn, en tegen het einde probeerde ik nog wat tempo wisselingen. De training ging heel erg goed. Had ook wel een beetje met het goede weer te maken. Alhoewel.....ik had nauwelijks geslapen in de nacht van Zaterdag op Zondag, dus normaal gesproken heeft dat een slecht effect op de training. Gelukkig niets van gemerkt....

Distance:	30.24 km
Time:	2:47:21
Avg Pace:	5:32 min/km

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Avg HR:

149 bpm

Max HR:

184 bpm

