Lange duurtraining

Deze week heb ik wat extra rustdagen ingelast. Wel afgelopen maandag en woensdag wat langere afstanden gedaan, en op zaterdag mijn lange duurloop uitgebreid naar 33K.

Start	Time	Distance	Elevation Gain	Avg Speed(Avg Pace)
Sat, Mar 15, 2014 12:37 PM	2:55:47	33.11	321	5:18
Thu, Mar 13, 2014 8:11 AM	42:24	7.38	23	5:45
Wed, Mar 12, 2014 6:18 PM	1:37:04	17.94	113	5:25
Tue, Mar 11, 2014 5:10 PM	42:10	7.26	88	5:48
Mon, Mar 10, 2014 8:15 PM	1:52:15	22.60	78	4:58

Afgelopen woensdag na c.a. 18K hardlopen ook een uurtje gezwommen.

Zaterdag kon ik pas s'middag's vertrekken, omdat Levi eerst om 10u moest voetballen. Deze lange duurloop van zaterdag voelde goed. De eerste 12K op 5 minuten de kilometer gelopen, dus precies in 1 uur. Omdat de zon er af en toe goed doorkwam, en er toch nogal wat wind stond, begon ik flink te zweten. Daarom heb ik mijn plannen daarna bijgesteld om de training op een wat lager tempo af te werken... Ik had maar 4 kleine flesjes water bij me, en had na 12KM al flik wat dorst gekregen. Beter het tempo wat laten zakken dus, en kijken hoe het er na c.a. 25KM bijstaat.

Op dat punt besloten om er nog een paar kilometers bij aan te plakken. Ik eindigde op 33KM, met een gemiddelde snelheid van 5:18. Een eindtijd van onder de 3:30u moet volgens mij wel haalbaar zijn de 13e. De kalender even gecheckt, en ik zag dat er nog 2 weekenden zijn waarin ik een lange duurloop van boven de 30K kan doen. Daarna een weekje rustig aan, en dan hopelijk in dezelfde vorm.

