

Laatste week voor Rotterdam

....en het aftellen is weer begonnen. Gelukkig lijkt de blessure nagenoeg voorbij, dus vanavond nog eens testen hoe de hamstrings aanvoelen. Ik ga 7KM lopen bij een minimale belasting, want ik wil natuurlijk nu niets meer forceren.

Afgelopen week:

Afgelopen week erg gedoseerd gelopen, en ziet sneller dan 5:15 per kilometer getraind. De lange duurloop ging ook goed afgelopen zaterdag, samen met John en Michel. k voelde de hamstring wel, maar was niet echt pijnlijk.

Zondag alleen gezwommen. De laatste weken erg veel op techniek getraind, en ik zie op mijn Garmin dat de 100 meter splits steeds sneller worden. Hopelijk zet die trend zich voor, en verbeteren de tijden komende maanden, zodat ik iets minder ver achterin het veld lig tijdens de geplande wedstrijden.

Marathon

	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma
Zonneschijn (%)	50	20	30	30	40	50
Neerslagkans (%)	10	20	40	20	20	20
Neerslaghoeveelheid (mm)	0	0/1	0/4	0	0/1	0
Minimumtemperatuur (°C)	5	5/7	4/7	3/5	4/7	2/5
Middagtemperatuur (°C)	13	14/15	11/13	11/13	11/13	11/13
Windrichting	W	W	NW	W	NW	NW
Windkracht (bft)	4	3	3	3	3	3

Het weer lijkt oke. De temperatuur is wat aan de lage kant, en de regenkans 20%. Met een beetje geluk blijft het dus droog voor de start.... Daarna kan het me eigenlijk niet veel schelen. Ook de windkracht lijkt mee te vallen.

De blessure lijkt ook mee te werken, dus hopelijk kan ik zondag een poging doen om mijn PR te verbeteren. Rotterdam is eigenlijk niet de meest ideale marathon om dit te proberen, wanneer je tot de recreanten behoort. Ik vrees dat het te druk zal zijn om snel een lekker tempo op te kunnen pakken. We starten ook in een iets te langzaam startvak. En.....het is ook de afgelopen weken

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

superdruk op mijn werk....wat vooral betekend erg vroeg op, en erg laat naar bed. Deze week gelukkig geen standby meer, maar nog wel wat werkzaamheden gepland een paar avonden kort voor de marathon.

Alles bij elkaar opgeteld niet de meest gunstigste situatie, maar we zullen zien...Ik ga in ieder geval zeker niet mijn A-wedstrijd in gevaar brengen, dus bij twijfel ga ik rustig proberen te finishen, en bij hevige pijn zal ik uitstappen.....