

Carnavalsweekend

Afgelopen weekend was het weer carnaval. Zoals de laatste jaren laat ik het ook dit jaar weer aan me voorbij gaan.

Wel 2 hele goeie trainingen af kunnen werken!! Zaterdag samen met Michel en Rob een lekkere duurloop van c.a. 26KM afgewerkt, en zondag ochtend de eerste lange fietstraining (93KM) van 2015 gedaan. Daarna zondagmiddag nog lekker 12KM gewandeld samen met Maaïke in de buurt van Heusden.

Ik moest nog wat dingetjes opstarten voor een klant, voordat ik kon gaan fietsen, maar dit zat gelukkig mee, zodat ik vroeg weg kon. Het was echt schitterend weer, en alhoewel het zondag ochtend rond 8u nog wel vrij fris was (volgens mij nog rond het vriespunt), was ik van plan om 90K af te werken. De ronde van Vlaanderen duurt nog maar iets langer dan een maand, dus wordt het wel tijd voor wat fietstilometers. De eerste twee uur was er ook nauwelijks verkeer op de weg, en vanaf tien uur begon het wat drukker te worden. Toen waren ook de meeste fietsers opgestaan, want ik kwam er heel veel tegen.

De 3 uur fietsen waren voorbij gevlogen, en ik had er nog wel een uurtje bij aan willen plakken. Maar omdat het de eerste lange duurtraining voor dit jaar was, besloot ik om bij de 90 te stoppen. Volgend weekend proberen een 120KM af te werken, maar dan moet ik wel standby staan, dus hopelijk wordt ik met rust gelaten. De weken er op iedere keer 30K er bij, zodat ik eind Maart een of meer 180K trainingen gedaan heb. Mijn trainingsfiets bevalt me trouwens heel erg goed. De gemiddelde snelheden liggen wel een stuk lager, en vooral de stukken tegen de wind in zakt het tempo behoorlijk. Maar het comfort is weer een heel stuk beter dan mijn tijdrif fiets, en da's wel zo lekker tijdens de lange trainingen. Gisteren geen slapende voeten etc. en geen last van mijn nek/schouders/rug.



Ik moet wel weer wat beter gaan letten op de voeding tijdens de training. Omdat ik geen aero bidon op deze fiets kan monteren (bij gebrek aan aero bars), ga ik volgende keer mijn waterzak weer op mijn rug hangen. Moet alleen nog even uit zien te vinden wat voor koolhydraten ik ga nemen.

De trainingsplanning zou er zo ongeveer uit moeten gaan zien:

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

21 Feb 120K (4u)

28 Feb 150K (5u)

07 Mar 150K (5u)

14 Mar 180K (6u)

21 Mar 200K (7u)

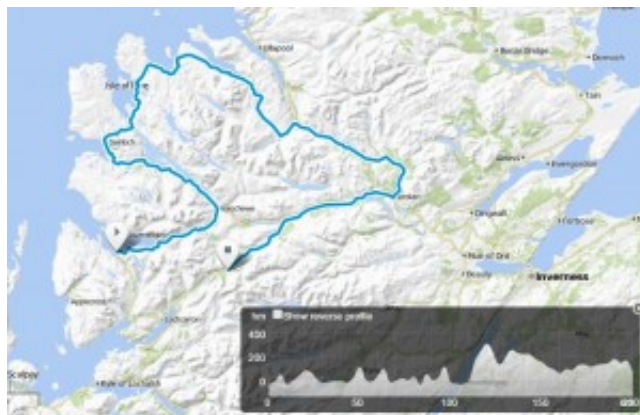
28 Mar 150K (5u)

04 Apr 245K Ronde van Vlaanderen

+ misschien een paar keer vanaf Schoten naar Brussel op en neer door de weeks.

Uiteraard is het wel afhankelijk van het weer/de standby/ de voetbal etc.

Lopen zal Maximaal 25K als lange duurloop zijn, en die moet ik er proberen een keer door de weeks op een avond tussendoor te doen. Daarna vanaf Mei de trainingsfiets ruilen voor de tijdrif fiets, en daar nog een paar flinke trainingen op af werken voordat het triathlon seizoen echt gaat beginnen.



Belangrijkste doel wordt dan bovenstaand fietsparcours zo snel mogelijk af te werken tijdens de Celtman (202KM met bijna 2000 hoogtemeters), zodat ik ruim voor de cut off tijd aan de "high mountain" sectie kan beginnen.