

Ronde van Vlaanderen

Vandaag nog precies 1 maand te gaan voor de Ronde van Vlaanderen.



Gelukkig was het de laatste weekenden wat beter weer, en heb ik ieder geval een paar langere trainingen af kunnen werken.

Afgelopen weekend op zaterdag een rustige duurloop gedaan van 26K, en zondag 120K gefietst. Er stond een behoorlijke wind, en ik had tegen het einde een lekke band, maar ondanks beide minpuntjes toch heerlijk gefietst. Omdat mijn Aero bidon niet op mijn trainingsfietsje kan, heb ik afgelopen zondag mijn drinkzak meegenomen. In totaal 1,5L sportdrink op mijn rug dus, en 0,75L in mijn bidon. Precies genoeg voor deze afstand in deze omstandigheden. Wanneer ik verder ga, zal ik mijn fiets spullen ook ergens anders stoppen, en een extra bidon meenemen.

Ook ontbijtkoek i.p.v. gells en repen is me heel goed bevallen. Geen honger gehad op de fiets, en ook tijdens de duurloop zaterdag nergens last van gehad (daar had ik ook een ontbijtkoek bij me).

Misschien volgende keer ook een banaan mee.....

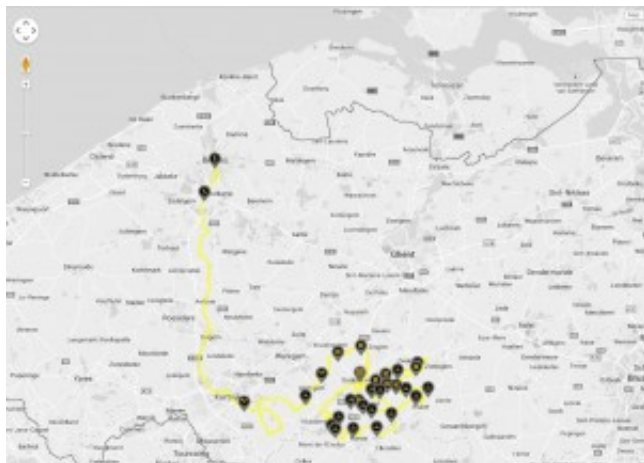
Afgelopen maandag een rustdag genomen, omdat we naar Levi zijn school moesten voor een presentatie van zijn maatschappelijke stage. Gisteren dus weer goed uitgerust een tempoloopje gedaan van 7K op 4u45M/KM. Dit voelde heel erg goed. Vanavond een herstel loop trainingkje plannen, en daarna nog even met Michel naar het zwembad.

Het vertrouwen komt een beetje terug v.w.b. de Ronde van Vlaanderen. Het aantal kilometers tijdens de lange trainingen nog een stukje uitbreiden, dan moet het goedkomen. Ook qua gewicht gaat het goed. Ben vanaf de eerste week van Januari nu 5KG kwijt, en hoop tegen de Celtman nog 2 KG lichter te zijn.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Ook de drukte op mijn werk nam iets af, zodat ik weer een paar keer een goede nachtrust heb kunnen nemen. Volgende week weer wel een standby week, dus dan mogelijk wat minder hard trainen.

Planning voor de rest deze week:

Vanavond zwemmen

Donderdag lopen

Vrijdag uurtje fietsen?

Zaterdag lange duurloop (30K?)

Zondag lange fietstraining (150K?)

Misschien verzet ik de lange fietstraining nog naar zaterdag, en ga ik zondag mee om 100K te fietsen over het parcours van de Amstel Gold race. Hangt er een beetje vanaf hoe laat we weer terug zijn, maar dat hoor ik vanavond.