

Bikefit

Afgelopen week een beetje een herstelweek gepland. Niet zo zeer omdat het nodig was, maar meer door het weer, en omdat er andere dingen op het programma stonden. Vooral qua fietstraining moet ik daarom dringend weer wat lange trainingen in gaan plannen, want er zijn niet zo heel veel geschikte dagen meer over voor de 12e September.

Daarom ga ik proberen a.s. zaterdag weer een 150K te fietsen. Mocht ik opgeroepen worden (standby dienst), dan kan ik altijd zondag nog een poging doen. Ondertussen ben ik afgelopen donderdag ook weer voor de eerste keer gaan zwemmen in Galder na de Celtman.

Het lopen gaat overigens wel goed. Zondag ochtend nog 2 uurtjes gelopen, waarvan het eerste uur vrij zwaar ging, maar het tweede uur een heel stuk sneller (en beter). Waarschijnlijk de alcohol van de avond ervoor die eerst een beetje voor problemen zorgde.

Verder heb ik afgelopen zaterdag een fietsmeting laten doen bij Dynamico. Mijn fiets is afgesteld door Nelis, en hij heeft me duidelijk uitgelegd hoe e.e.a. er bij stond, en wat verbeterd kon worden. Uiteindelijk hebben we wat kleine aanpassingen gedaan aan het stuur en aan de schoenplaatjes. De fiets staat nu goed afgesteld, rekening houdend met de langere afstanden. (Dus niet al te extreem, maar met de meeste waarden zat ik slechts een paar graden verschil van optimale hoeken).



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

