

Herstelweken

De herstelweken zijn inmiddels weer voorbij. Komende weken moet ik proberen zoveel mogelijk kilometers te maken, zonder geblesseerd te raken, of overtraind te worden. Afgelopen weekend alvast begonnen met vrijdag en zondag trainingen van c.a. 25KM en zaterdag ook nog een flinke wandeling (happen en stappen) van 16KM.

Helaas heb ik wel wat last van mijn achillespezen, dus de tweede lange training van zondag (26KM) heb ik zo veel mogelijk op zachte ondergrond gedaan. Tegen het einde voelde ik mijn enkels flink, maar de pijn was uit te houden, dus doorlopen ging wel,,,,

Maandagavond dan maar een rustdag nemen, en even kijken of het dinsdag weer wat beter gaat.

Een klein maandje te gaan voor de Bear trail,

Nog een paar mooie foto's ontvangen van Bauke!!



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

