

Gestruikeld.....

Afgelopen weken heel erg lekker getraind. Een paar rustige lange duurlopen door het bos (26 en 23KM op de laatste 2 zaterdagen), en afgelopen maandagen resp. 19 en 23KM gelopen op een lekker tempo, met daartussen wat herstel en tempo trainingen.

De trainingen gaan heel erg goed, en ik merk dat de lange trainingen al wel een stuk langer kunnen. Nog minder dan 3 maanden voor de eerste echte uitdaging van 2016 (Salland trail), en daarom maar even gaan werken aan mijn gewicht, en aan het uitbreiden van de lange duurlopen.



Helaas gisteren tijdens mijn herstel loopgestruikeld, en met een flinke smak op het trottoir terecht gekomen. Bleef waarschijnlijk met de neus van mijn schoen achter de stoeprand hangen toen ik ngo snel net voor een auto over wilde steken in Sprundel. Ondanks vrij pijnlijke knieën, toch nog rustig joggend thuis kunnen komen. In de loop van de avond werden mijn knieën een stuk dikker, en ook mijn hand en ribben voel ik flink. Paar dagen uit de running dus, en hopelijk a.s. zaterdag fit genoeg voor de lange duurloop.

