

Eerste wedstrijd voor 2016

Afgelopen weekend heb ik op hardloopgebied in verhouding met voorgaande weken weinig gedaan, maar qua werk des te meer!

Man man man, het was me het weekje weer wel.....

Vooral in de avonden en weekend was het heel erg druk, en ik kon nauwelijks tijd vrij maken om te gaan hardlopen.

Op zich niet zo'n groot probleem, want ik was natuurlijk al min of meer begonnen met wat gas terug te nemen, zodat ik a.s. zaterdag goed uitgerust aan de start sta in Nijverdal.

Zaterdag een duurloopje van 25K, en dat ging weer heel erg lekker.

Zondag helemaal niets gedaan, want in de ochtend en avond moest ik werken, dus zwemmen ging niet lukken.

Gelukkig gaat vandaag de standby dienst weer over, en kom ik wat meer aan rusten toe.

Deze week wil ik nog 2 of 3 keer gaan lopen.

Ik heb even het schema voor de Zugspitztrail gecheckt, en daar doet men nog 2 trainingen op de week van de wedstrijd, n.l. 1 op dinsdag (50 minuten) en 1 op vrijdag (20 minuten)

Daarom zit ik te denken aan:

Maandag 9K snel

Dinsdag en/of woensdag wandelen.

Donderdag 7K max op een heel rustig tempo.



Verder heb ik een nieuw paar schoenen besteld, omdat ik tijdens de Zugspitztrail van een dropbag gebruik kan maken.

Heb de Salomon Speedcross 3 CS genomen, omdat er iets meer demping in de hiel zit, maar toch heel veel grip zoals de Fellraisers.

Ook zit er een membraam in, om vocht buiten te houden.