

Zwaardere trainingsweek

Zwaardere trainingsweek

Deze week weer een wat zwaardere trainingsweek gedaan.

Volgens het schema zou het er ongeveer als volgt uitzien:

Gepland	Gedaan	
Za	5	4
Zo	Rust	Rust
Ma	3	2
Di	2	3
Wo	3	1
Do	2	1
Vrij	3	4

In totaal c.a. 15 uur getraind, dus qua training kwam ik aardig in de buurt.

Niet helemaal volgens planning, maar aangezien ik niet voor een podiumplek ga, wel goed op schema denk ik.

De trainingen van Woensdag en Donderdag vielen n.l. in het water vanwege diverse afspraken, en afgelopen weekend zaten we een weekendje in Maastricht.

Vanavond als het mee zit nog een lange duurloop, en dan kan ik weer af gaan bouwen naar de wedstrijd.

Afgelopen vrijdag wel flink wat keren gebeten door Dazen. Mijn beide benen, en ook mijn arm zitten onder de bulten, en da's niet zo fijn.

Ze hebben dus dwars door mijn compressiekousen heen gebeten.

Ik ben ook nog op zoek naar een ander race vest. Het zou wat goter dan mijn Nathan moeten zijn, zodat alle verplichte spullen er in passen.