

Weer bezig

Na de vakantie van ruim een week, ben ik weer begonnen met trainen. De "rust" had me goed gedaan, want alhoewel ik wat zwaarder woog, gingen de trainingen mij erg goed af zo kort na de vakantie.

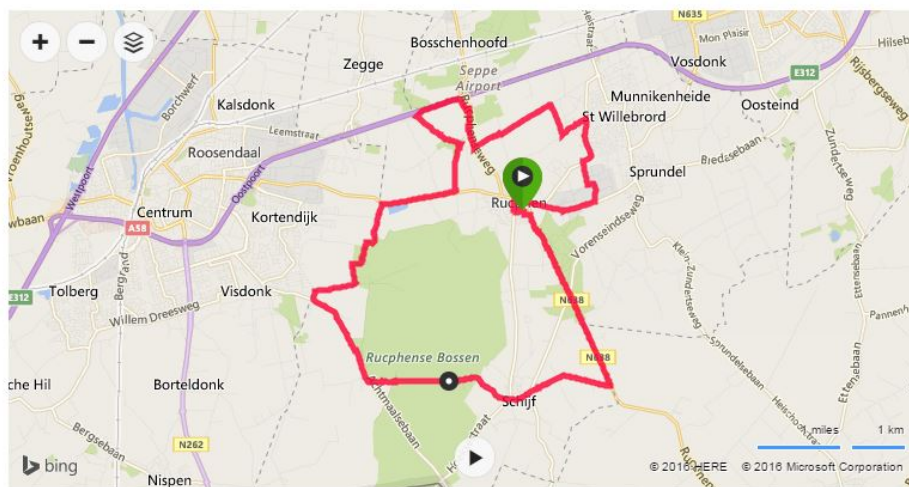
Het fietsen ging erg lekker, en ook de looptrainingen maandag (10K) en dinsdag (16K) gingen goed. Beiden op een tempo van c.a. 5M/KM, dus al een behoorlijk tempo voor een training. Helaas moest ik hier een dag later voor boeten. Tijdens de training met John/Rob en Michel voelde ik al heel erg snel mijn linkse hamstring opspelen. Normaal gesproken gebeurt dit wel vaker, maar dan loop ik het er weer wel uit. Deze keer bleef het erg gevoelig, dus gelukkig bleef het tempo vrij laag, zodat ik niets forceerde.

Na woensdag belsoten om niet meer te trainen, en mijn benen rust te geven, en te voorkomen dat een blessure ontstaat. Dit heeft geholpen want zondag ochtend (na 3 dagen rust dus) liep het ontzettend lekker. Het begon wel slecht, want ik had het flink in mijn rug. Waarschijnlijk vanwege de verhuis van Rob, want af en toe heb ik toch veel te zwaar getild. Flink schrikken dus, want wanneer het echt weer te veel geforceerd is, weet ik uit ervaring dat ik daar weken, misschien zelfs maanden last van heb. Gelukkig liep het na een kilometer of 5 beter, en ondanks mijn standby dienst, kon ik een mooie ronde van 27KM doen. Niet verder dan c.a. 5KM van huis geweest, maar toch een mooie route kunnen doen. Ik moest helaas op tijd terug zijn, om een installatie te doen, anders had ik er nog wel wat kilometers aan vast geplakt.



HANS_LOPEN_27K

Evenementtype: Training Koers: -- Uitrustingsartikel: [Voeg toe](#)



26.97 km Afstand
2:44:43 Tijd

6:06 min/km Gemiddeld tempo
63 m Stijging

2,295 Cal. Calorieën

[Alle statistieken](#)

Opmerkingen

Voeg een opmerking toe.

Per tijd

Aanpassen

Maandag toch voor de zekerheid maar weer rust genomen, en vandaag staat er een zwemtraining op het programma.

Morgen maar weer eens kijken hoe het lopen gaat. Nog een kleine 15 weken voor de ultraloop van 125KM, dus ik heb voor mezelf besloten om de trainingen vooral op deze ultraloop af te stemmen, en niet specifiek voor de Eislek triathlon meer te gaan trainen, op wat Zwem en fiets trainingkjes na. Fietsen en zwemmen zijn er dit jaar gewoon praktisch helemaal bij in geschoten, dus ik probeer in ieder geval nog zo veel te trainen dat ik zonder problemen de afstand uit kan doen. Vanwege de zwaarte van het parcours stel ik me qua eindtijd toch geen richttijd. Gewoon lekker een triathlon in een mooie omgeving finishen is het doel, en dan volgend jaar maar weer eens kijken of ik een mooie hele kan doen.

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Ik hoop eigenlijk dat het de Swissman gaat worden, of heel misschien schrijf ik wel me in voor de Norseman.

Omdat je voor beiden uitgeloot moet worden, blijft het voorlopig onzeker. Van de andere kant vind ik de ultra trail's ook geweldig, dus ik ben er nog niet helemaal uit. Terug naar de Zugspitz om mijn DNF van dit jaar recht te zetten zou ook heel goed kunnen, maar er zijn natuurlijk ook genoeg andere mooie. Moet geen probleem zijn, nu ik weet wat ik kan verwachten....Nog even goed over nadenken dus, want inschrijven moet voor de triathlons al binnen een paar maanden gebeuren.

Ik heb ondertussen ook genoeg punten verzameld om de 100K versie van de UTMB te kunnen doen.

Characteristics of the 2016 CCC®



101 Km

6.100 mt +

4 x



5 x



11:00
26:45
max 26:45



Courmayeur
Place Brocherel
26/08/2016
09:00



max 1900



Tête de la Tronche
Grand col Ferret
Bovine, Tseppes
Tête aux Vents

