

Aangepaste trainingen

De eerste weken van het nieuwe jaar zijn al weer voorbij, dus zijn we ook weer wat dichterbij mijn hoofddoel van dit jaar (Swissman). Nog ruim 5 maanden te gaan, maar voorlopig is het niet echt de voorbereiding die het had moeten zijn.

De blessure is toch wat hardnekkiger dan ik had gehoopt, en dus heb ik een beetje trainingsachterstand opgebouwd inmiddels.

Hoewel rust natuurlijk ook een goede zaak is, duurt het wel heel erg lang voordat ik het gevoel heb weer voldoende kracht terug te krijgen in mijn linkse been. Hardlopen is dus nog steeds een probleem, en fietsen met veel weerstand ook. Zwemmen gaat gelukkig nog steeds prima, en dus bestaan de meeste trainingen voorlopig uit zwem en Tacx trainingen, afgewisseld met core-stability oefeningen.



Vorige week woensdag ben ik nog een keer naar Amersfoort gegaan, en hebben we samen bekeken wat er aan de hand is, en aan na de nieuwe diagnose zijn de oefeningen wat "gefinetuned". Gelukkig heb ik geen pijn meer, en da's natuurlijk al heel wat.

Ook gaat het gewicht de goede kant op, want ik ben al bijna 3KG kwijt. Het doel is 73KG in Juni,

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

dus nog zo'n 5 te gaan(tja....zo'n paar maanden blessureleed in combinatie met een feestmaand was niet best voor de BMI). Ik verwacht dat dit wel zal lukken, als ik op tijd in ieder geval mijn looptrainingen weer op kan pakken. Da's gelijk het stuk waar ik me nog het meeste zorgen over maak, want looptrainingen zijn nou eenmaal mijn favoriete trainingen, en met dit weer is het eigenlijk de enige training die ik fatsoenlijk buiten kan doen.

Als vervangende "training" ben ik al wel een paar keer samen met Maaïke op pad geweest, en hebben we aangelopen zondagen c.a. 19KM gewandeld.

Deze week ga ik weer een voorzichtig stukje hardlopen, en ik hoop dat ik in ieder geval wat vooruitgang merk. Dus kort samengevat....nog wel geblesseerd, maar er zit vooruitgang in, Ik zal er in ieder geval alles aan doen om mijn doel te bereiken. In 2012 heb ik in Hannover ook een hele triathlon gedaan met soortgelijke klachten, maar deze is natuurlijk wel een stuk extremer.

UPDATE 1 dag later:

Na lange tijd weer eens een 10K kunnen lopen, welliswaar maar net onder het uur, maar toch.....Alhoewel het nog steeds niet mee valt, en het nog heel erg vreemd aanvoelt, ben ik wel heel erg blij dat ik weer aan het rennen ben.