

Langzaam de goede kant op

.....En ik ben weer terug aan het "hardlopen" :-)

Eigenlijk niet zo heel erg lang er uit gelegen, maar toch lang genoeg om het al heel erg te missen. Vorige week maandag avond weer voor de eerste keer c.a. 10KM op een tempo wat weer een beetje op hardlopen gaat lijken. Daarna op donderdag ook weer met de maten op stap, en een gelijke afstand lekker rustig uitgelopen. Zaterdag anderhalf uur met Michel en Rob, en alhoewel het laatste half uur mijn linkse been merkbaar minder mee begon te doen, kijk ik terug op een lekkere trainingsweek.

Buiten het lopen nog wat Tacx en zwemtrainingen gedaan, en ook daar merk ik flink vooruitgang. Zwemmen gaat steeds beter, maar ook de indoor-trainingen op de fiets gaan een stuk lekkerder, en zijn snel voorbij (en da's een goeie zaak wanneer je deze toch wat saaie trainingen af werkt).

En ook niet helemaal onbelangrijk.....mijn gewicht is flink aan het dalen nu. Vanaf 2 Januari nu 3 en halve kilo lichter, dus loop ik wat voor op het afval schema wat ik in gedachten had. In deze planning heb ik er al rekening mee gehouden dat het steeds lastiger zal worden om wat pondjes kwijt te raken. en van lieverlee dus minder snel zal gaan, maar ik heb er wel vertrouwen in dat het goed gaat komen om in Juni aan mijn streef gewicht van 73KG te komen. Dat zou 3KG lichter zijn dan mijn gewicht tijdens de Celtman in 2015, en hiermee hoop ik het wat zwaardere fiets traject mee te compenseren. Afgelopen weekend nog wat filmpjes terug gekeken van deze fantastische wedstrijd, en dan krijg ik helemaal zin in aankomend seizoen!!



Dus nog 5 maanden flink trainen....geen alcohol...en porberen blessurevrij te blijven. Dat laatste neem ik uiteraard nou heel erg serieus, omdat ik eerst nog moet zien van mijn huidige blessure af te komen. Voorlopig is de spiermassa van mijn linkse been nog steeds 3CM minder in omvang dan

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

dat van mijn rechtse been, en ik hoop dat het krachtverlies heel snel terug komt.

Iedere dag dus core-stability oefeningen, en daarbij oefeningen om het SI gewricht te mobiliseren. Het kost je slechts c.a. 15 minuten, en het voelt goed als je er mee klaar bent, dus moet vol te houden zijn.....

Kortom.....ik heb er weer alle vertrouwen in dat het goed gaat komen, en hoop snel weer echt voluit te kunnen gaan, want dat mis ik eigenlijk nog het meest. De 10KM van gisteravond gingen al weer 20sec/KM sneller dan vorige week maandag, dus de progressie is ook goed meetbaar.

Ik moet nog wel op zoek naar een leuk doel in de aanloop naar de Swissman.



Luik Bastenaken Luik zou een mooie kunnen zijn op 22 April. 273 km (hoogtemeters: +-4500m) met heeeel veel hellingen zou een ideale voorbereiding kunnen zijn. Maar dan moet ik wel snel weer voldoende kracht in mijn linkse been hebben. Even wachten dus met inschrijven nog....

En dan.....vandaag nog precies 5 maanden.....de Swissman...

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



The famous Jungfrau (4'158,2 m a.s.l.) at the Kleine Scheidegg.