

Nieuwe test

Gisteren heb ik weer een nieuwe test gedaan, en het resultaat was erg goed.

Zoals de afgelopen 2 maandagen probeerde ik ook deze keer weer zonder iets te forceren een lekkere tempo training te doen.

Twee weken terug was ik erg blij met een tijd onder de 6 minuten per kilometer.

Vorige week gingen daar 20 seconden vanaf, en gisterenavond zat ik aan de 5:18 per kilometer.

Het gevoel in het linkse been is bijlange na nog niet wat het moet zijn, dus ik verwacht nog flink wat vooruitgang komende weken, maar voorlopig ben ik dik tevreden met hoe ik herstel. Maar eindelijk had ik weer eens het lekkere gevoel terug wat je na een tempoloop hebt wanneer je de Garmin afdrukt, en uitwandeld...

Wel is goed merkbaar dat de conditie een flinke deuk opgelopen heeft, want afgelopen zaterdag was de 15KM ver genoeg.

Vorig jaar liep ik in dezelfde periode marathons als training, dus daar heb ik nu flink wat ingeleverd. Hopelijk in die hoek evenveel vooruitgang, en dan denk ik snel weer volledig de conditie aan het opbouwen ben, en dus hard aan het werk om mijn doelen voor 2017 te bereiken.

Afgelopen zondagochtend was ik samen met de wbtv-ers naar Zundert getrokken, om mee te helpen met de kwekerij loop. Een laagdrempelige wedstrijd, waar zowel hardlopers als wandelaars aan mee konden doen, en boven verwachting was het een heel groot succes!

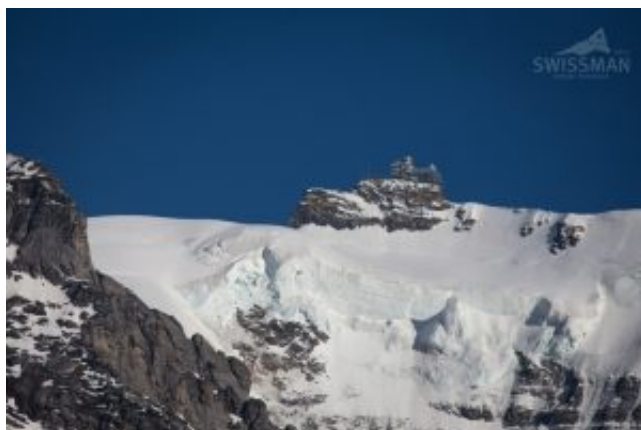
Zowel jong als oud, harloper als wandelaar, deed mee, en uit de reacties kon ik opmaken dat men erg tevreden was.



Mooi, omdat de organisatie voor het grootste gedeelte in handen was van 2 sympathieke stagiaires van het CIOZ, die een heel goed project afgeleverd hebben, en omdat natuurlijk de WBTV weer mee geholpen heeft bij een evenement wat geslaagd is met zo'n 600 deelnemers.

De planning voor 2017 is inmiddels definitief, en mogelijk worden er nog wat kleine wedstrijdjies aan toegevoegd.

22/04/2017 Luik Bastenaken Luik (273KM) ingeschreven



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



24/06/2017 Swissman Xtreme triathlon (full distance) ingeschreven



02/09/2017 Icon xtreme triathlon Livigno (full distance) ingeschreven



Dec-17 Hel van Kasterlee

Stuk voor stuk wedstrijden waar ik tussen de 10 en 15 uur voor nodig ga hebben, dus nog een flinke weg te gaan.

A.s. weekend kan ik er in ieder geval weer flik tegenaan, want Maaike moet 2 ochtenden werken, en die tijd wil ik 100% benutten voor mijn duurtrainingen.

Vanavond zwemmen, morgenavond op de Tacx en misschien aansluitend nog een zwemtraining met de WBTV-ers.