

Het gaat vooruit

De opbouw van de trainingen gaat heel erg goed. Eigenlijk geldt dit voor alle onderdelen. Alhoewel het lopen nog wel de enige sport is waar ik mijn blessure nog goed merk. Ik moet ook nog wel wat meer aandacht besteden aan kracht training + core stability. Dat is juist het geen de minste tijd kost, maar bij mij het gemakkelijkst overgeslagen wordt.

In het Zwemmen zie ik het aantal meters/uur wekelijks stijgen. Ook de gemiddelde fiets snelheid stijgt de laatste weken, en afgelopen zaterdag tijdens de eerste 100KM training van dit jaar lag het tempo al weer in de buurt van de 30KM/uur. Lopen gaat ook nog steeds vooruit, maar dit komt denk ik vooral door mijn lagere gewicht. Mijn BMI schommelt rond de 25, en dat is het punt waarop je in het veilige gebied zit. Voor mij is dat dus onder de 74KG, en dat is al weer een aantal jaren geleden. Maar het moet natuurlijk nog wat verder omlaag, want hoe minder hoe beter.



Alhoewel de fietstrainingen niet mijn favoriete trainingen zijn, moet ik bekennen dat het afgelopen zaterdag 100KM genieten was. Het weer was perfect, en er stond niet veel wind. Maar ik denk dat het vooral komt omdat ik een weekje met in verhouding minder stress achter de rug had, dan de voorbije maanden. Een paar dagen heb ik vanaf thuis kunnen werken, en dat scheelt zo'n 3 uur rijden, en een uur extra slaap per dag. Helaas is dit van korte duur, want de planning lijkt weer flink vol te raken de komende maanden. Ik ga wel proberen 1 of 2 dagen per week vanaf thuis te werken, zodat in ieder geval die dagen wat uurtjes extra rust meegenomen wordt. En er zitten natuurlijk ook wat feestdagen aan te komen, en een 2 daags seminar in Londen, en dan kan ik ook weer wat bijtanken.

Dus de eerste test zit er aan te komen, en dat is Luik Bastenaken Luik. Als het weer hetzelfde is als afgelopen zaterdag, dan moet die 273KM wel gaan lukken. Uiteraard het fietsen dan afgewisseld met regelmatige pauzes, omdat het in combinatie met de

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

hoogtemeters een flinke trainings rit wordt.

Komende weken dus proberen nog flink wat fietstijd in te plannen, en ik hoop dat ook het goede weer nog even aanhoud.