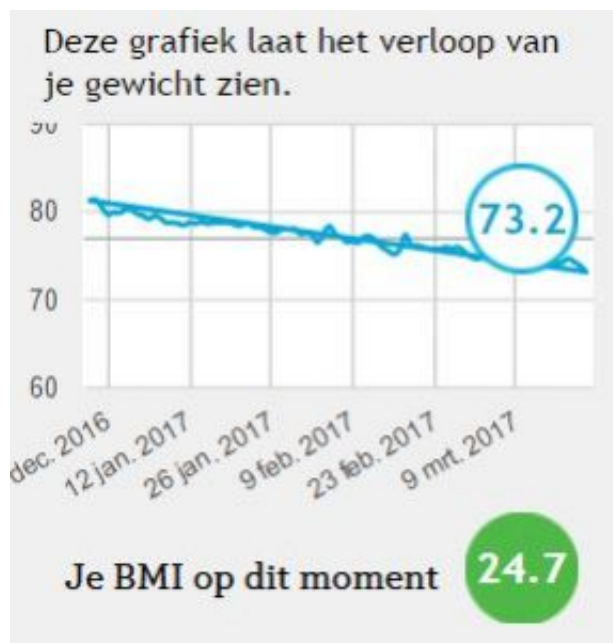


Maart...

De laatste weken flink wat vooruitgang geboekt.

De trainingen zijn weer wat uitgebreid, en mijn gewicht gaat ook heel goed.

Vanochtend gaf de weegschaal 73,2 aan, en dat is 8,2KG lichter dan eind 2016. Dus de lat nog maar iets hoger gelegd, en het doel bijgesteld naar 70KG in de week voor de Swissman. Zal wel moeilijker worden, omdat ik vanaf de laatste weken meer eet tijdens de trainingen. Zowel tijdens de fiets trainingen, als tijdens de looptraining na het zwemmen zorg ik dat ik in ieder geval extra koolhydraten binnen krijg.



Zwemmen lijkt steeds beter te gaan. Tijdens de laatste zwemtraining gingen de 400Meters op 3M50, en dat zou een tijd van ruim binnen de 20 minuten op de kilometer zijn. En ik had het gevoel dit erg lang vol te kunnen houden, dus met wetsuit moet dit helemaal goed komen.

Ook het lopen voelt weer goed. Het vervelende gevoel vanwege de beknelde zenuw is zowat weg. Na een uurtje begin ik pas last te krijgen, maar ik merk nog steeds vooruitgang. Zondag liep ik de laatste kilometers van mijn lange duurloop na het zwemmen op zo'n 4m45, en ook dat voelde heel goed.

En de laatste zaterdagen weer flink gefietst. De weersverwachtingen waren afgelopen zaterdag niet best, en volgens de berichten zou er 11mm vallen. Maar ja....het zou dus ook een hele dag

kunnen regenen tijdens een van de extreme triathlons die ik op het programma heb staan, dus besloot ik om geen trainingen te verzetten vanwege het weer. Dus om 7 uur op mijn fiets gestapt in de regen, met 120KM als doel. En dus mezelf ook voorgenomen om voldoende te eten onderweg. Iedere 30KM heb ik een plaspauze genomen, en dit gecombineerd met wat eten. Koste me in totaal zo'n 3 minuten per keer, dus op heel de rit c.a. 10 minuten. Het resultaat was wel merkbaar, want de 122KM die het in totaal geworden zijn, gingen probleemloos. Wel een beetje last van mijn hamstring, volgens mij veroorzaakt door het iets te hard beklimmen van het viaduct van Meer. Dit was gelukkig zondag na een paar KM lopen weer over.

Alleen zondag avond een tegenvaller, want vanaf eind van de middag voelde ik me niet zo lekker. Buik krampen/misselijk en spierpijn. Een beetje een domper dus, en daarom maandag besloten rust te houden en op tijd naar bed te gaan. Vandaag voel ik me al weer een heel stuk beter, dus vanavond ga ik weer zwemmen.

Nog 1 maand voor Luik Bastenaken Luik. Voor mijn gevoel komt die 273KM iets te vroeg, maar ik denk dat ik het toch maar ga proberen,

En nog 3 maanden voor de Swissman. Het echte serieuze trainen moet nu dus gaan beginnen, en heel blijven wordt de uitdaging. Vooral op mijn fiets blijven zitten tijdens de trainingen, en niet te veel snelheid in de loop en fiets trainingen plannen, dan moet het goed komen.



De hotels zijn geboekt(1 in de buurt van de start, en 1 in de buurt van de finish), en ben ik al aan het werken aan het voedingsplan etc. want ook dat soort zaken hebben zo zijn voorbereidingen nodig.