

Laatste dag van Maart

Eigenlijk niet veel te melden deze keer, maar toch maar even een blogje gepost. De laatste weken schiet het er een beetje bij in, omdat ik het weer (veel) te druk heb.

Trainen gaat gelukkig nog steeds vooruit, en ik voel me heel erg goed. Ik kijk weer echt uit naar al mijn trainingen, en dat was een half jaar geleden wel anders....

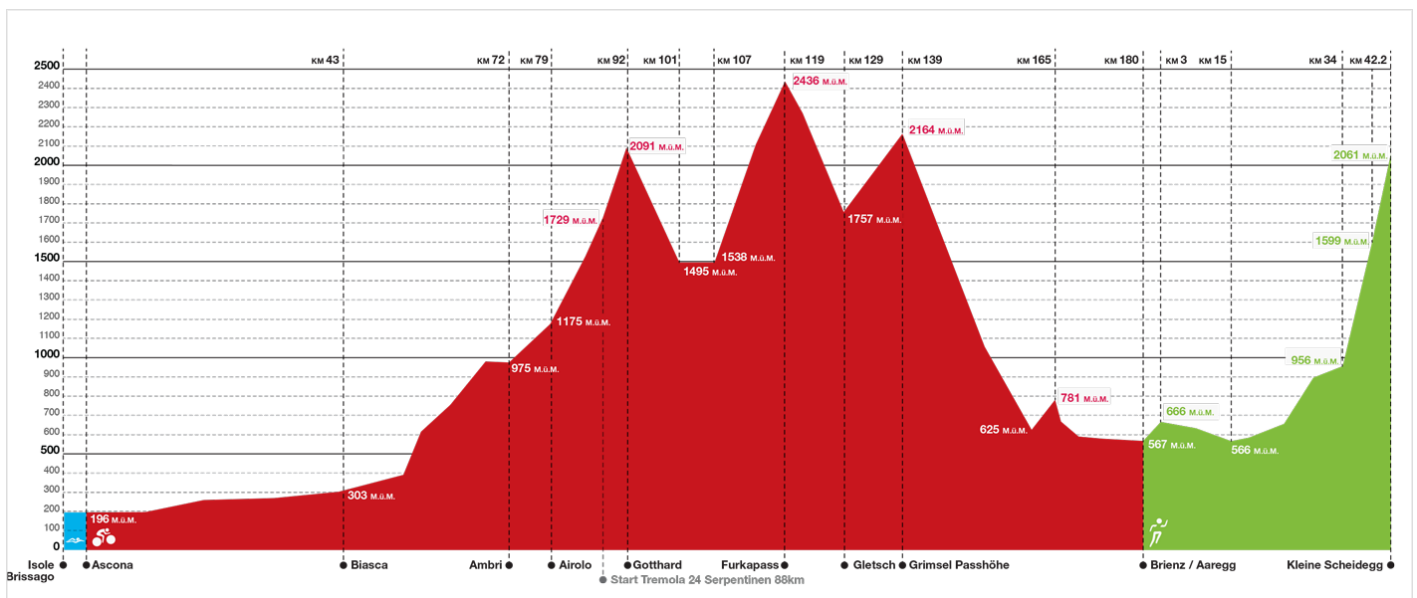
De nodige vorm begint te komen dus, alhoewel ik wel een beetje schrik heb voor Luik Bastenanken Luik, omdat de voorbereidingen voor 273KM fietsen met de nodige hoogtemeters nog wel een beetje te kort schieten.

Maar.....het is een training, en zo ga ik het ook aanpakken.

Als de volledige afstand niet haalbaar is, dan kort ik de route in.

Het doel is wat hoogtemeters trainen in de aanloop naar de Swissman en Icon triathlon, dus weinig te verliezen.

Hoogteprofiel van de Swissman:



Ik zit zelfs ook al een beetje na te denken over een Marathon in het voorjaar.

Uiterlijk ergens eind Mei, want anders is het te kort op de eerste wedstrijd.

Vorige week nog op een avond een halve marathon gelopen, en eigenlijk pas halverwege besepte ik dat ik best een goeie tijd aan het lopen was.

Toen een beetje versneld, en in totaal had ik iets langer nodig dan tijdens de Singelloop.

Maar binnenkort eerst Jan coachen in Texel. Ik neem mijn loop schoentjes mee, en probeer daar

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

ook nog een stukje te lopen.

En volgende week een paar dagen naar Londen, dus dat wordt een rustig aan weekje.

Morgen dus nog wel even flink fietsen, en zondag eerst zwemmen en daarna een stukje lopen.

De weersverwachtingen zijn niet best voor a.s. weekend, maar dat was vorige keer ook, en toen viel het mee.