

Aangepaste planning

Ik had de plannen voor de hele marathon al bijgesteld naar de halve, maar....even niet er bij stil gestaan dat op 29 October een training is voor de hel....

De groepstrainingen gaan door op:

- 8 oktober
- 29 oktober
- 19 november
- 3 december
- 10 december

De training start telkens om 09u00 aan de sporthal te Kasterlee (Duineneind). Hier is ook de mogelijkheid tot het nemen van een douche mits een kleine bijdrage. Hiervoor kan je best reserveren aan de balie van de sporthal vooraleer de mountainbikettraining begint.

Het programma ziet er telkens uit als volgt:

* om 9u00 gezamenlijke start voor een loopronde van 15 km. Er wordt gelopen aan een tempo van +/- 12 km/u. * van 10u15 tot 10u30 een korte pauze * om 10u30 wordt er gestart voor de mountainbikettraining. Gedurende 1 ronde is er begeleiding van de organisatie, de volgende rondes is het vrije training. Deelname aan de trainingen is gratis, aan wie de eerste keer komt zal extra aandacht gegeven worden, het is in de eerste plaats een verkenning van het parcours. Iedereen is welkom, ingeschreven atleten, twijfelaars, trainingspartners, enz...

Die dag is dus ook de dag van de (halve) marathon van Etten Leur, maar omdat het me beter lijkt om me optimaal voor te bereiden voor de HvK, heb ik besloten niet te starten in Etten Leur, en naar Kasterlee te gaan om de gecombineerde loop/fiets training te doen.

Verder gaat het trainen wel lekker.

Vorige week ben ik nog een keer naar Kasterlee gegaan om de ronde een paar keer te rijden. De tweede ronde nog een keer uit de bocht gevlogen, en met mijn schouder een boom geraakt. Gelukkig alleen paars en dik, en niet gekneusd zoals vorige keren.

Ook gisteren nog even de Rucphense bossen in gedoken met mijn MTB, en alhoewel het

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

gemiddelde wat lager lag dan vorige keer, lekker gefietst.

In het weekend ga ik misschien nog een keer een ochtendje naar Kasterlee.



Lopen gaat sowieso lekker, en over een paar weken maar weer eens goed op mijn gewicht gaan letten, zodat ik weer terug rond de 70KG weeg op de dag van de wedstrijd. Afgelopen zaterdag nog samen met Rob een rustige duurloop van 23KM gedaan, en maandag een snelle 9KM.

Wel jammer dat binnenkort de klok weer verzet wordt, want dan zal het er s'avonds waarschijnlijk niet meer van komen om het rondje in Rucphen te rijden.