Upgrade

Afgelopen week toch nog een lange duurloop kunnen doen, omdat ik afgelopen vrijdag had vrijgenomen.
36KM gelopen op een tempo van 6M/KM, en het voelde heel erg goed.
Na vrijdag helaas niet zo heel erg veel meer gedaan, want zaterdag heb ik heel de dag geklust bij Randy, en zondag kwam het er ook niet van.

Maandag heb ik nog wel even een stukje gerend samen met Levi.
Een wat rustiger week zullen we maar zeggen, op sportief gebied dan toch, want verder is het helaas wel heel erg druk….

Helaas wat slecht nieuws van een paar loop maatjes.
John ligt er uit met hardlopen, vanwege slijtage aan de knie.
Gelukkig mag hij nog wel fietsen/zwemmen/wandelen, maar toch heel er jammer dat hardlopen niet meer mag!!
Michel is nog aan het bijkomen van de operatie, maar daar zit ook al vooruitgang in gelukkig. En Rob hersteld nog van een gebroken enkel.
Jan is gelukkig ook vrij goed aan het herstellen, want die had ook last van zijn kuit.
Dus hopelijk is binnenkort iedereen weer fit, en pakt John het zwemmen weer op. Want eind April wil ik ook weer een poging gaan doen een stukje te zwemmen in de Galderse meren.

Vanaf morgen ben ik een paar dagen bezig met een upgrade bij de klant, en dat wordt samen met een collega op 3 dagen tijd flink wat werkzaamheden er doorheen zien te krijgen.
Dag en nacht door werken dus, en hopelijk blijft er wat tijd over om een stukje te hardlopen of wandelen.

Zoals het er nu naar uitziet, ga ik misschien een westrijd doen op 30 Maart (50 of 55KM ultra).
Verder gaat het voorlopig niet meer lukken om iets in te plannen, maar met een beetje geluk kan ik dan ook nog die 100KM in Mei doen.

Ben wel benieuwd hoe een wedstrijd nu zal gaan. Trainen gaat goed...gewicht gaat goed...en ik heb er heel veel zin in. Dus hopelijk binnenkort weer iets om op korte termijn naar uit te kijken.



Uw VO_2 max. is **50** dit is voortreffelijk voor mannen in de leeftijdsgroep 50-59. Uw fitnessleeftijd is die van een uitmuntende **20-jarige**. U zit in de **hoogste 5%** voor uw leeftijd en geslacht.

Aan de vo2 Max mag het niet liggen, want die is volgens Garmin in orde