

## "rust" weken

..maar dan alleen op het gebied van hardlopen. Trainen staat momenteel even vrij laag op de prioriteiten lijst, en daarom heb ik afgelopen weken niet al te veel kilometers gemaakt. Op zich wel goed zo'n rust periode, maar het moet niet te lang gaan duren natuurlijk. Helaas kan ik onder de meeste zaken niet uit, want drukte bij de klant, en de verbouwing bij Randy hebben nu eenmaal voorrang.

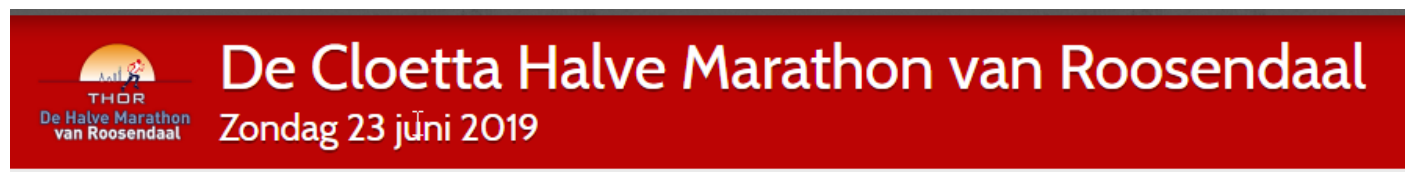
De eerste wedstrijd waar ik binnenkort ga starten zal vrijwel zeker de halve marathon van Roosendaal worden op Zondag 23 juni 2019, samen met Levi.

Levi en ik hebben er samen al wat trainingen op zitten, en het ziet er naar uit dat hij zonder problemen zijn eerste halve marathon zal gaan volbrengen.

Heb hem geadviseerd nog niet te veel op snelheid te letten, maar deze eerste gewoon te finishen, en wanneer het hem dan goed bevalt kan hij daarna bijvoorbeeld in Etten Leur proberen voor een mooie tijd te gaan.

Gisteren zijn we samen 17KM op een tempo van 6M/KM gaan lopen, en dat ging zonder problemen.

Zelf zal ik op de dag kijken hoe het bij mij gaat.



Daarna zal het even duren denk ik, want ben nog op zoek geweest voor een leuke wedstrijd, maar er zijn niet veel mogelijkheden meer over voor de vakantie.

Want een paar weken er voor is het Kennedy Mars, dus dan schieten er verder niet veel weekenden meer over.

Wel ben ik van plan zo snel mogelijk wat gestructureerder te gaan trainen.

Ook de lange duurlopen wil ik langzamer gaan doen, om de vetverbranding te stimuleren, en zo hopelijk de problemen met voeding ook tegen te gaan.

Afgelopen vrijdag voor de eerste keer op een hele lage hartslag 31KM gelopen, en dat beviel heel

goed!

Ik zal samen met Jan kijken wat de beste strategie wordt, en zo de dagen dat ik beschikbaar heb om te trainen zo goed mogelijk in proberen te vullen. Want....de eerste doelen komen al een beetje in zicht. De ecotrail al in c.a. 3 maanden, en vrij kort daarna het echte werk!!