

3 maanden en 4 dagen voor de hele triathlon - 2 weken voor de marathon

Afgelopen weken gingen belabberd.....

Vorige weekend kon ik niet trainen in verband met EurdoDisney.

Ik had besloten om de donderdag voor vertrek mijn lange duurloop te doen, nadat ik thuis voor ValueCare had gewerkt. Er stond heel veel wind, en ik kwam voor de eerste keer tijdens een training de man met de hamer tegen.

Helemaal leeg kwam ik na 34 loodzware kilometers terug thuis.

Hierna dus 4 dagen verplichte rust, omdat ik ook de maandag geen tijd kon vinden om te trainen (5 uur opstaan, naar ValueCare, en hierna een afspraak in Oss, en om half 11 weer terug thuis).

Gelukkig kon ik op dinsdag ochtend wel gaan trainen, en toen weer een lange duurloop van 34KM gedaan. Deze ging goed.

Hierna nog een keer zwemmen, en een paar rustige trainingkjes afgewerkt de rest van de week.

Ook nog een keer een uurtje op de Tacx, en flink verkouden geworden ondertussen. Vrijdag avond ging ik nog een training doen, maar die viel heel erg tegen. Loodzware benen, en het ging voor geen meter...Hopelijk vanwege de verkoudheid, maar ik had ook weinig gevoel in mijn linkse been, wat weer een beetje hernia achtig is..

Besloten om de zwemloop van zaterdag af te zeggen. Gisteren wel lekker getraind. 10 KM afgewerkt in 47 Minuten. Vandaag niet gezwommen, en besloten weer een snelle 10 te doen. Die ging een minuut sneller, dus er lijkt weer progressie in te zitten.

Deze week nog 2 lange duurlopen van 34KM, en dan zit het zware werk er weer op. Dan over 2 weken de marathon.