

Woningsdag

En we zijn weer een week verder. Nog een week beprekte lockdown, en gelukkig nog steeds niet besmet met het virus.

Wel een beetje een rare week gehad, want hoewel ik thuis werk, is de druk nog vrij hoog in verband met een paar projecten die onder druk staan. Afgelopen woensdag was pa opgenomen in het ziekenhuis met een longembolie, dus dat was ook weer zwaar schrikken. Gelukkig gaat het beter, en is hij ondertussen weer terug thuis.

Weer lekker kunnen trainen, en zoals vorige weken weer een avondje naar Col de Kragge geweest voor een pittige training.

Verder rustig aan gedaan, want ik had een beetje last van mijn heup, waarschijnlijk door de val vorige week zaterdag. Zaterdag was ik dus eigenlijk van plan om een hele rustige duurloop te doen, en dan wat extra kilometers te maken. Maar toen ik eenmaal bezig was, liep het zo lekker dat ik besloot om halverwege het tempo wat omhoog te gooien en er weer een marathon van te maken. En....nog nooit zo gemakkelijk een marathon gelopen. Weer een bewijs dat je lichaam zich heel snel aanpast aan dergelijke afstanden, en dat dit goed trainbaar is. Nog wel een keer gevallen, dus dat brengt het gemiddelde op 1 val per week afgelopen maand. Weer een flinke smak, en weer op mijn elleboog, knie en heup.

Wel heel jammer dat er voorlopig nog steeds geen evenementen op de kalender staan die zeker doorgaan. Ik ga er nog wel vanuit dat de great escape door gaat, maar denk dat ik ook iets moet gaan zoeken nog later in het jaar.

Hans

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans Schoonen

25 april 2020 om 07:01



Morning Run

Afstand

42,23 km

Tempo

5:30 /km.

Tijd

3u 52m

Prestaties



De Indian Summer nog een keer zou misschien ook kunnen, of een nieuwe poging voor de Bello Gallico.

Zondag nog een mooie wandeling gemaakt met Maaïke bij de Brabantse wal.

Hans

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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