

Mei

En we zijn weer een maand verder....

Gelukkig nog steeds gezond, en ik voel me erg goed. Ondanks de wat vele kilometers die ik afgelopen maand gedaan heb (lopen + wandelen)

Total Distance

466km

19km more than last month

...ben ik uitgeruster dan ooit, en kijk ik uit naar alle looptraingen. Dit komt dus vooral door de paar uur extra slaap per week, en omdat buiten hardlopen en wandelen alleen mijn werk voor wat druk zorgt. Jammer dat er voorlopig nog geen wedstrijden zijn, want ik denk dat ik momenteel wel in

staat ben om een nieuw PR op de marathon te lopen.

De marathons die ik afgelopen weken gedaan heb, zijn immers voor c.a. 65% onverhard, en heb ik allemaal met een negatieve split en relatief lage hartslag gelopen. Ik denk dat ik daarom ook zo snel herstel, want bij een normale marathon ga ik vaak het eerste deel helemaal in het rood, en dan moet ik tegen het einde flink inleveren qua snelheid.

De blessure aan mijn heup/rug is al een heel stuk minder, en tijdens laatste lange duurloop van afgelopen zaterdag niet veel last van gehad. Wel van de regen en onweersbuien, maar gelukkig mocht dat de pret niet te veel drukken. In de pannehoef kwam ik Jan tegen, en we besloten om samen een groot stuk van de training te doen. Ongeveer op 16KM was het gestopt met regenen, en daarna kwam ook af en toe de zon er door. Ideale omstandigheden dus, en zonder problemen liep ik mijn lange duurloop weer uit (42K).

Nu de blessure weer bijna over is, gaan we Col du Kragge nog eens proberen. Het is vrijwel zeker dat de klap op mijn heup door een van de valpartijen afgelopen weken de oorzaak was. Gelukkig afgelopen weekend zonder te struikelen de traininen doorgekomen, dus ik verwacht dat daarom de pijn al een heel stuk minder is.

Hans

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans Schoonen heeft hardgelopen met Jan Muller

2 mei 2020 om 08:04



Hans Schoonen



Morning Run

Afstand

42,23 km

Tempo

5:31 /km.

Tijd

3u 53m

Prestaties



(Het rondje van mij en Jan)

Ook hele mooie wandelingen gemaakt met Maaike!

Onder andere in kennemerland (Bij IJmuiden en Velsen), en wat dchter bij huis in Oisterwijk.