

Hemelvaart

Afgelopen week was een kort werk weekje. Op donderdag hemelvaart, en vrijdag een "brug" dag. Een weekend van 4 dagen dus, en daar was ik ondertussen wel aan toe.

Donderdag zijn Maaïke en ik gaan wandelen in Krabbedijke. Het dorpje kende ik al wel, omdat ik hier afgelopen jaren regelmatig doorheen gefietst heb wanneer ik een rondje zeelandbrug fietste, maar nu dus een een flinke wandeling door die streek gemaakt.



Hans

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Vrijdag een wat kortere wandeling in Zevenbergen, maar deze was ook zeker de moeite waard.

Hans

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Zaterdag weer vroeg weg gegaan voor mijn lange duurloop. Ik had me voorgenomen weer een 50KM te proberen, en ik was een stuk beter voorbereid dan de vorige keer. 1800ml water en 4 gels in mijn racevest, en iets over 7 ging ik de deur uit.



Hans Schoonen

23 mei 2020 om 07:09



Morning Run

Afstand

50,18 km

Tempo

6:08 /km.

Tijd

5u 8m

Prestaties



Deze keer zou ik in ieder geval proberen met een lage hartslag te lopen, en niet naar de snelheid te kijken. Ik had Maaïke al verteld dat het wat langer kon duren voordat ik terug thuis was, dus had

Hans

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

alle tijd om deze training af te werken. De eerste 10KM was het wel wennen aan het lagere tempo, want regelmatig merkte ik dat de hartslag makkelijk omhoog liep, dus moest ik op tijd weer gas terug nemen. Daarna was ik er aan gewend, en ging eigenlijk alles op de automatische piloot. Ondanks het lagere tempo vlogen de kilometers nog harder voorbij dan ooit. Omdat je niet zo hard gaat, hoef je ook wat minder op te letten waar je loopt, en dus kun je wat meer rondkijken en van de omgeving genieten. Bij het ilopen van De Buissche heide zag ik nog een ree op de pad staan, en ik kon er weer opvallend dichtbij komen voordat ie weg ging.

De temperatuur was goed, alleen een flinke harde wind, Maar deze had ik eigenlijk het laatste stuk in de rug, dus kwam wel goed uit. Vanaf 45KM werd het weer wat zwaarder, maar ik had in ieder geval veel meer over dan de vorige 50K. Uiteindelijk wel 20 minuten langer over gedaan dan vorige keer, maar het voelde een heel stuk beter toen ik thuis kwam.

Nog even de door mijn garmin geregistreerde hardloopdynamiek:

172 spm (Gem. loopcadans)

202 spm (Max. loopcadans)

0.94 m (Gem. staplengte)

7.3 % (Gemiddelde verticale ratio)

6.9 cm (Gem. verticale oscillatie)

48.0% L / 52.0% R (Gem. GCT balans)

270 ms (Gem. grondcontacttijd)

Even wat ingezoomd op de GCT balans. Deze keer valt deze in het redelijke gebied, maar normaal gesproken zit deze zo rond de 47% en dus niet goed.

Hans

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Ground Contact Time Balance Data

Ground contact time balance measures your running symmetry and appears as a percentage of your total ground contact time. For example, 51.3% with an arrow pointing left indicates the runner is spending more time on the ground when on the left foot. If your data screen displays both numbers, for example 48–52, 48% is the left foot and 52% is the right foot.

Color Zone	Red	Orange	Green	Orange	Red
Symmetry	Poor	Fair	Good	Fair	Poor
Percent of Other Runners	5%	25%	40%	25%	5%
Ground Contact Time Balance	>52.2% L	50.8–52.2% L	50.7% L–50.7% R	50.8–52.2% R	>52.2% R

While developing and testing running dynamics, the Garmin® team found correlations between injuries and greater imbalances with certain runners. For many runners, ground contact time balance tends to deviate further from 50–50 when running up or down hills. Most running coaches agree that a symmetrical running form is good. Elite runners tend to have quick and balanced strides.

You can watch the color gauge or data field during your run or view the summary on your Garmin Connect™ account after your run. As with the other running dynamics data, ground contact time balance is a quantitative measurement to help you learn about your running form.



Hierboven nog de GCT balance (grijs) in verhouding met de snelheid (blauw) en hartslag (rood). Duidelijk ook de twee plaspauzes en 1 schoenstrik pauze te zien ;-)

Zondag uitgelopen. De eerste 2 kilometer waren zwaar, en ik voelde me vrij slap. Daarna ging het steeds beter, en de overige 11 KM eigenlijk heel lekker gelopen.

Hans

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans Schoonen

Gisteren om 07:30



Morning Run

Afstand

13,45 km

Tempo

5:31 /km.

Tijd

1u 14m

Prestaties

