Wk2

Ondertussen zijn we al weer wat verder in het nieuwe jaar. Helaas nog niet veel verbetering tijdens deze lockdown, dus ook nog behoorlijk wat onzekerheid voor wat betreft de geplande 24 uurs ultra.Even er van uitgaande dat er 4 weken aan toe gevoegd worden, zou betekenen dat net op tijd de lockdown is afgelopen, en in theorie het evenement door zou kunnen gaan.Daar ga ik dus van uit, en daar ga ik ook mijn trainingen op af stemmen.

Afgelopen weekend in ieder geval een goede start gemaakt, en zaterdag 1 van de lekkerste duurlopen van afgelopen maanden gedaan.In een prachtig winters landschap de zon op zien komen, en in perfecte omstandigheden 30KM gelopen.Omdat ik Maaike had beloofd i de middag 15KM te gaan wandelen, had ik besloten niet verder te gaan.S'middags dus een mooie wandeling gedaan in de buurt van Someren, en gelukkig niet veel last van de blessures.



Zondag ochtend een rustige duurloop gedaan van 26KM, en omdat het op sommige stukken spiegelglad was hier en daar voorzichtig de berm op moeten zoeken, want een val zou zomaar een eind aan alle mooie plannen kunnen maken.Achteraf gezien had ik het bos op moeten zoeken voor mijn duurloop, maar toen wist ik nog niet dat het zo glad zou zijn.

De kilo's gaan er momenteel wel erg slecht terug af, terwijl ik weer op mijn eten let, en toch een week van 100KM achter de rug heb.Hopelijk gaat dat snel verbeteren, want dan gaan de trainingen ook een heel stuk gemakkelijker...

De hielspoor is gelukkig genezen, dus nu de achillespees rechts nog, en dan zou ik (buiten een wat gevoelige lies en knie) blessure vrij zijn.Daarom besloten de fysio twee wekelijks te doen, en hopelijk is na nog een paar keren schockwave ook die voet gefixt.