

Zware werk zit er weer op

....tenminste.....qua trainingen....

Afgelopen weekend was het - ondanks dat het pasen was - heel erg druk.

Zaterdag de wekker weer vroeg gezet, omdat we met Levi naar Brugge gingen voor een voetbal tournoi. Voor het vertrek nog even de standby dienst over gezet, en na thuiskomst weer terug gezet. Daarna direct aan de slag voor de werkzaamheden die ik op eerste paasdag uit moest gaan voeren.

Eerste paasdag begonnen met een duurloop, die ik ingekort had, omdat ik op tijd wilde starten met de geplande klussen voor de klant. Helaas tot middernacht bezig geweest, en alles niet af kunnen krijgen. Maandag (tweede paasdag) eigenlijk hetzelfde verhaal. Op een uurtje pauze na voor een wandelingetje, en even een bakje koffie bij de TV verder continu aan het werk geweest, en ook nu was het weer zowat 24:00u voordat ik klaar was.

Dus alles bij elkaar slechts een paar uur getraind, en veel te weinig rust. Geen goede basis voor de marathon die over minder dan 2 weken start.....



Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Ook gisteravond kon ik niet gaan zwemmen, en heb ik het slechts met een duurloopje van c.a. 5KM moeten doen. Wel heel hard gerend, en dat was weer eens lekker. Vandaag wel een gevoelige achillespees, maar dat gaat weer wel over (hoop ik).

De overige trainingen flink het gas er weer vanaf, en a.s. weekend een kleine 20KM maximaal op de zaterdag, en zondag weer eens gaan zwemmen, met aansluitend een 10K loopje denk ik.

Voorlopig nog niet in vorm voor de marathon....

....nog veel te zwaar (gewicht)

.....te weinig sbelheid getraind

.....te weinig rust genomen

Maar zoals altijd kijk ik het weer even tot halverwege aan. Is de vorm er op die dag, dan probeer ik onder de 3u20 te komen. Is halverwege duidelijk dat het hem niet gaat worden, dan rustig uit joggen, en er een leuke training van maken....