

Zere knie

Afgelopen week lekker getraind!!

Door de weeks wat pittige looptrainingen gedaan, en in het weekend 3 keer de MTB ronde van Rucphen op zaterdag, en zondag 15KM hardlopen + 1 fietsronde in Kasterlee op Zondag.

Zaterdag weer op tijd vertrokken, want



ik moest op tijd weer terug zijn. De B1 van RSV waar Levi in speelt, konden namelijk kampioen worden, dus daar moest ik bij zijn. Met een ruime overwinning 6-2 werden ze kampioen, met nog 1 wedstrijd te gaan.

Levi zette nog een mooi doelpunt, dus dat maakte het feest compleet.

Ik heb die ochtend 3 rondes gereden, en was ruim op tijd terug thuis. ik was c.a. 15 minuten sneller dan vorige keer, maar dat kan natuurlijk ook aan de omstandigheden van het parcours liggen. Nog steeds problemen met remmen, dus heb ik besloten maandag mijn fiets naar Martens te brengen voor verder onderzoek. 5 setjes remblokken in een maand is wel heel erg veel, dus ik vermoed dat er iets niet goed zit. De eerste ronde gleed mijn voorwiel weg, en vloog ik hard tegen de grond. De pijn viel mee, en ik was direct verder gegaan met fietsen. Toch voelde ik gedurende de training pijn in mijn knie. Zaterdag avond was het behoorlijk pijnlijk, en ook toen ik opstond voelde ik hem goed.

Maaïke moest zondagochtend werken, dus besloot ik ook nog een keer in Kasterlee mee te trainen.

Bij het lopen voelde ik heel even de knie, maar na een paar honderd meter eigenlijk geen erg meer in gehad. Lopen was deze keer een heel stuk leuker, omdat het tempo een stuk lager lag (10,6KM /u), en we met een gezellig klein groepje waren. Zo pratende wege vlogen de kilometers voorbij, en ik heb ook wat nuttige tips gekregen.

Tijdens het fietsen deed mijn knie wel erg veel pijn. Op sommige stukken moest flink kracht gezet

worden, en sommige heuveltjes moet echt weer alles uit de kast om fietsend boven te komen. Ook het parcours was op sommige stukken zwaarder dan vorige keer. Mogelijk omdat ik zaterdag al flink wat MTB kilometers gemaakt heb, maar het zou ook zo maar kunnen dat de zandpaden wat te droog beginnen te worden, en er dus harder getrapt moet worden.



Op dit moment nog steeds erg veel pijn. Hopelijk snel over. Morgen heb ik verplicht een rustdag (ouderavond bij Levi zijn school), dus dat komt goed uit. Ik hoop wel snel weer pijnvrij te kunnen lopen, want juist loopkilometers kom ik nog flink te kort in de voorbereiding voor de duathlon.