

2015

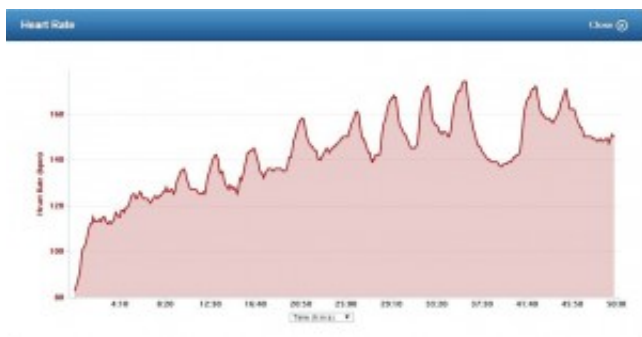
Ondertussen zitten we al weer een aantal dagen in 2015.

Wat gaat de tijd toch snel...

Een jaartje terug was ik aan het aftellen voor de Marathon van Rotterdam, en was mijn hoofd doel de Bigman in Praag. Nu ben ik me aan het voorbereiden voor de Ronde van Vlaanderen, en is mijn Hoofd doel de Celtman. Beide doelen dus nog wat zwaarder, dus wordt het jaar waarin ik 50 wordt op sportief gebied weer een flinke uitdaging.

Het is een vrij drukke tijd geweest afgelopen weken, want na de kerst en oud en nieuw waren er nog een paar feestjes. Nu heb ik de trainingen weer een beetje terug opgepakt, en de laatste week voornamelijk wat Tacx trainingen gedaan. Heb een paar leuke indoor trainingen gevonden op Youtube, en een paar van deze interval sessies heb ik ondertussen afgewerkt. Omdat je op de Tacx continu weerstand hebt, en niet op het verkeer hoeft te letten, kun je de training heel erg zwaar maken.

Helaas is mijn Garmin Edge 810 stuk gegaan (da's al de tweede Edge die er mee gestopt is). Ik heb hem vorige week gelijk opgestuurd, want ik zal hem hard nodig hebben de komende tijd. De 910XT kan ik uiteraard nog steeds gebruiken voor het fietsen, maar dit is een stuk onhandiger. De laatste Tacx training van gisteren heb ik hem wel gebruikt in combinatie met de cadans/snelheids sensor en hartslagemeter.



Zaterdag ben ik samen met Michel nog 23K gaan lopen door de vrij harde wind (storm). Omdat het flink geregend had, besloten we om zo veel mogelijk beschut te gaan lopen in de bossen, maar dan in ieder geval over verharde stukken.

Omdat ik nu weer een beetje in mijn normale doen ben, begin ik ook weer wat gewicht te verliezen. Het streven is rond de 74KG uit te komen, dus nog ruim 4 te gaan. Maar...het begin is weer gemaakt, dus nu nog een paar maandjes vol zien te houden.

De plannen voor deze week:

- Weer eens gaan zwemmen op woensdagavond

- Mijn trainingsfiets uit proberen buiten
- ...nog wat duurloopjes.

Helaas heb ik nog steeds flink last bovenin mijn bil. Vrijwel zeker veroorzaakt door de val van mijn fiets een paar weken terug. Lijkt een beetje op de hernia klachten die ik al een paar keer eerder heb gehad, dus het zou vanzelf weer over moeten gaan. Voorlopig dus iedere training heel erg rustig beginnen, en pas na een goeie warming up de zaak gaan belasten.....