Verkouden

Wat een week....

Woensdag dus nadat ik terug gekomen ben uit India een stukje hardgelopen met Maaike, en dat voelde al vrij zwaar aan.
Wat blijkt...een dag later ben ik snot verkouden. Snotneus, keelpijn, hoesten, kortom een flinke verhoudheid te pakken.
Zo erg zelfs dat ik besloot donderdag niet de schaatsles in te gaan halen, maar in plaats daarvan voor pampus in de bank te gaan liggen.

Vrijdag nog steeds geen verandering, en dat kwam slecht uit, want er stond een heel druk weekend voor de boeg, zowel zakelijk als prive.
Bij de klant moest ik samen met een collega de nodige akties uitvoeren vanaf vrijdag avond tot zondagavond.
En ik had ook beloofd het parcours mee uit te zetten voor de Kwekerijloop, dus daar ging de overige vrije tijd zowat aan op.
Uiteindelijk slechts een paar uurtjes over op zondagmiddag, en die samen met Maaike besteed aan een rommelmarkt bezoek.

Dus vanaf woensdag niet meer getraind, tot gisteren (maandag).
En maandag was ook al zo'n ongeluksdag....zakelijk liep e.e.a. flink mis...bij de boekhouder was ook iets fout gegaan, en er viel een fles water over mijn laptop....
Dus ondanks dat ik nog niet helemaal hersteld van de verkoudheid was, moest ik toch de deur uit om een rondje te rennen.
In die staat had ik verwacht dat het heel erg zwaar zou zijn, maar de 9,5 KM liep ik ongeveer in 45 minuten, dus dat viel eigenlijk wel mee.
Vanavond naar schaatsles....

En dan....genoeg gerust :-)

Voor mezelf besloten om vanaf 1 Februari (a.s. donderdag) er weer flink er tegenaan te gaan.
Vooral veel gaan fietsen, en de loop kilometers weer flink uitbreiden.
Zwemmen laat ik nog even achterwege, want eerst moet de schaatsles afgelopen zijn. Ergens in Maart pak ik dan het zwemmen weer terug op, zodat ik in Juni weer wel in staat moet zijn om de 3,8KM in c.a. 1u15 moet afleggen tijdens de eerste echte uitdaging dit jaar, de Frysman!


FRYSMAN