

Weer terug...

En we zijn ondertussen al weer bijna een week terug thuis...

Een heel geslaagde training gehad, en beide cursussen goed kunnen volgen. Voorlopig ook nog zonder virussen/parasieten etc., maar ik ben nog wel heel erg vermoeid, en ben de laatste twee dagen ook flink verkouden.

Maar gelukkig kan ik weer gewoon hardlopen over de weg, met normale temperaturen, en dan neem ik die extra wind graag voor lief. Helaas was de lange duurloop van afgelopen zaterdag wel een beetje een domper, want hoewel ik er flink naar uitgekeken had, moest ik na ongeveer 10KM mijn plannen bijstellen, en er een 21KM duurloop van maken.

Daarna een dag niets gedaan, maar maandag nog een keertje gaan rennen, en dat ging al een stuk beter. Zal toch wel de combinatie jetlag en drukke werkzaamheden geweest zijn, want ik moet sinds afgelopen maandag volle bak aan de gang met een nieuw team, en ook de huidige werkzaamheden lopen door. De vrije dagen zijn voorlopig van de baan, en dat is eigenlijk wel jammer. Qua timing wel goed, want gelukkig zijn de meeste werkzaamheden bij Randy afgerond, en probeer ik vanaf nu de vrije tijd wat meer te gaan wandelen en trainen.

Ja...en dan nog helaas steeds een beetje geblesseerd. Gelukkig niet heel veel last van tijdens het lopen, dus ik ga er van uit dat het vrij onschuldig is, en het gewoon lang duurt voordat het is genezen. Mocht het erger worden ga ik weer langs de huisarts, en dan maar weer verder kijken.

Dus eigenlijk is het moment nu aangebroken om de trainingen serieus op te gaan pakken, en ik ga dat vanaf nu ook doen. Zondag wil ik weer eens proberen een ontspannen 34K te lopen, en door de weeks een aantal keren 15K+