

Stevige verkoudheid

Geen Coronavirus, maar ik heb wel een flinke verkoudheid meegenomen uit India! Het positieve is dat het wel een goede verklaring is waarom de laatste duurlopen zo ontzettend beroerd gingen. Het jammere is natuurlijk wel dat ik na twee weken India + 1 week flink verkouden nu al 3 weken op rij geen echte lange duurloop meer gedaan heb.

Boven de nek
Sporten!
Eventueel 2-3 dagen
minder intensief

Loopneus
Keelpijn
Hoofdpijn

Hoesten
Moeizame
ademhaling
Koorts
Spierpijn
Doodziek
gevoel

Onder de nek
Rust
Voor elke dag griep,
2 dagen niet sporten

ALLES OVER
SPORT

The infographic features a central silhouette of a runner in profile, facing right. The silhouette is divided by a horizontal line at the neck level. The upper portion (head and neck) is colored in a gradient from pink to purple. The lower portion (torso and legs) is colored in a gradient from purple to blue. Two circular callouts are positioned around the runner. One is above the neck line, containing the text 'Loopneus', 'Keelpijn', and 'Hoofdpijn'. The other is below the neck line, containing the text 'Hoesten', 'Moeizame ademhaling', 'Koorts', 'Spierpijn', 'Doodziek', and 'gevoel'. The background is a light blue gradient. The text 'Boven de nek' and 'Sporten!' is in the top left, 'Onder de nek' and 'Rust' is in the bottom right, and 'ALLES OVER SPORT' is in the bottom left.

Afgelopen vrijdag was het op zijn ergst, en daarom had ik besloten om een paar dagen rust te nemen, en mijn geplande duurloop te vervangen door een wandeling met Maaïke. Ook zondag nog even uitgezikt, en hopelijk kan ik maandag avond weer een duurloop doen, en sluit ik daarmee de "rust" periode af.

Hans

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

Ondertussen staat er ook waarschijnlijk weer een nieuwe wedstrijd op de kalender. Het is de endurance day in Hamme, en een beetje afhankelijk van hoe de lange duurlopen komende weekenden gaan, wordt het daar de 50, 80 of 100 Kilometer. Ik hoop uiteraard dat ik fit genoeg ben voor een 100K, maar met een finish op 1 van de andere afstanden ben ik ook al heel tevreden want zal toch vooral een training zijn.

Dus hopelijk komende weken nog flink wat kilometers maken, en dan proberen blessure vrij te blijven. Ik zag oog dat er 1 Juni eenmalig een marathon in Breda georganiseerd wordt, Mogelijk gaat die ook op de planning. Omdat er kort daarna geen ultra's gepland staan, zou ik dan eens kunnen proberen mijn PR op de marathon wat te verbeteren.

Maar eerst dus even de focus op komende maand....komende wedstrijd...

Endurance Day Hamme 2020: 15 maart

19	23	03	49	13
DAGEN	UREN	MINUTEN	SECONDEN	HONDERDSTEN