

Tweede lockdown

Nu we nog steeds volop in de tweede lockdown zitten, en inmiddels zowat alle evenementen afgelast zijn waar ik nog een beetje hoop op had, is het soms wat moeilijk om de nodige motivatie op te brengen. Het grootste verschil is natuurlijk dat vorige lockdown nog wel wat uitzicht was op een "Normaal" leven na de lockdown, maar inmiddels weten we ook dat dat niet uitgekomen is.

Deze lockdown is het allemaal een stuk onzekerder of we snel weer in onze normale doen zullen zijn. Dus even goed nagedacht over de sportieve ambities voor 2021, en ik denk dat ik er uit ben.

Zolang er geen wedstrijden op de planning staan, heb ik me voorgenomen meer tijd te steken in zaken als core stability en oefeningen om de blessures te voorkomen of te genezen.

Ook zorgen dat ik een goede basis blijf houden, dus proberen de lange duurlopen een paar keer per maand wel ergens tussen de marathon en 50KM te houden.

En weer terug op mijn streefgewicht van

Voor wat betreft de blessures gaat alles gelukkig de goede kant op. De hielspoor links is genezen, en afgelopen zondag (rustige marathon) heb ik ook vrijwel geen last meer gehad van de achillespees aan de rechtse kant. Afgelopen maandag hebben we besloten om de schockwave daarom van 1 keer per week terug te brengen naar 1 keer per maand.

Omdat het stekende gevoel aan mijn knie (na de val tijdens de GE) nog steeds niet over is, en af en toe behoorlijk pijn doet tijdens de trainingen, heb ik deze inmiddels ook laten onderzoeken. Een uitgebreide test, in combinatie met een echo hebben me gerustgesteld, want het blijkt om een slijmbeursontsteking te gaan. Welliswaar is dit een blessure die erg langzaam geneest, maar het goede nieuws is dat het ondanks de af en toe wat vervelende pijn geen reden is om minder te trainen. Met andere woorden, ik maak niets kapot wanneer ik doortrain, en zolang ik er niet weer

Hans - Triathlon's en ultra's

Verlagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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

een keer op val, zal het heel langzaam steeds beter worden. Dat is ook wat ik tot nu toe merkt...het lijkt steeds beter te gaan.



Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



In de afbeeldingen hierboven zijn de donkere vlekjes het vocht in de slijmbeurs. Op de bovenste foto een vergelijking tussen de rechtse en linkse knie.

Hans - Triathlon's en ultra's

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

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



Hans Schoonen

Gisteren om 07:01



Morning Run

Afstand

42,20 km

Tempo

5:42 /km.

Tijd

4u 0m

Prestaties



Dus ik ben er denk ik uit, en ga er weer met een "glas halfvol" mentaliteit tegenaan.

Volgend weekend trouwens waarschijnlijk geen (te) lange duurloop, want dan is Maaike een heel weekend vrij dus gaan we nog een paar etappes doen van het hertogenpad.