# 6 Weken

Nog 6 weken te gaan voor de marathon van Etten-Leur.

Na het laatste feestje afgelopen dinsdag weer serieus gestart met trainen, dus:

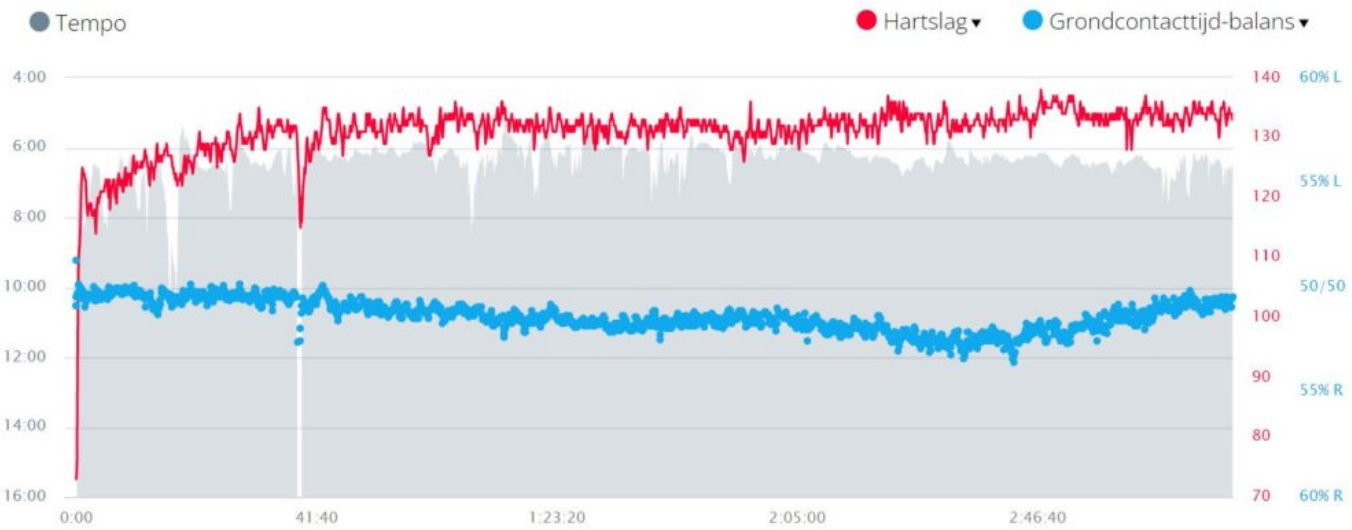
- Geen alcohol
- Wat kilo's kwijt raken
- Oefeningen voor de rug en CS
- Trainen, trainen , trainen
- De langzame trainingen rustiger en de "harde" trainingen harder

Dat laatste heb ik uit het boek "Run Like a Pro (Even If You're Slow)", waar men het 80/20 training principe hanteert, wat er op neer komt dat ik de lange duurlopen veel rustiger moet gaan doen, en ook de "matige" trainingen.

De training op woensdag met Jan hetzelfde laten, die valt voor mij juist in de 20% (hardere training)en daar een interval of anaerobe training aan toe voegen.

Polarised training – combining easy training with hard training – has been practiced for decades. What’s relatively new is this theory that an 80/20 split between easy and hard is the specific sweet-spot to get the most benefit.

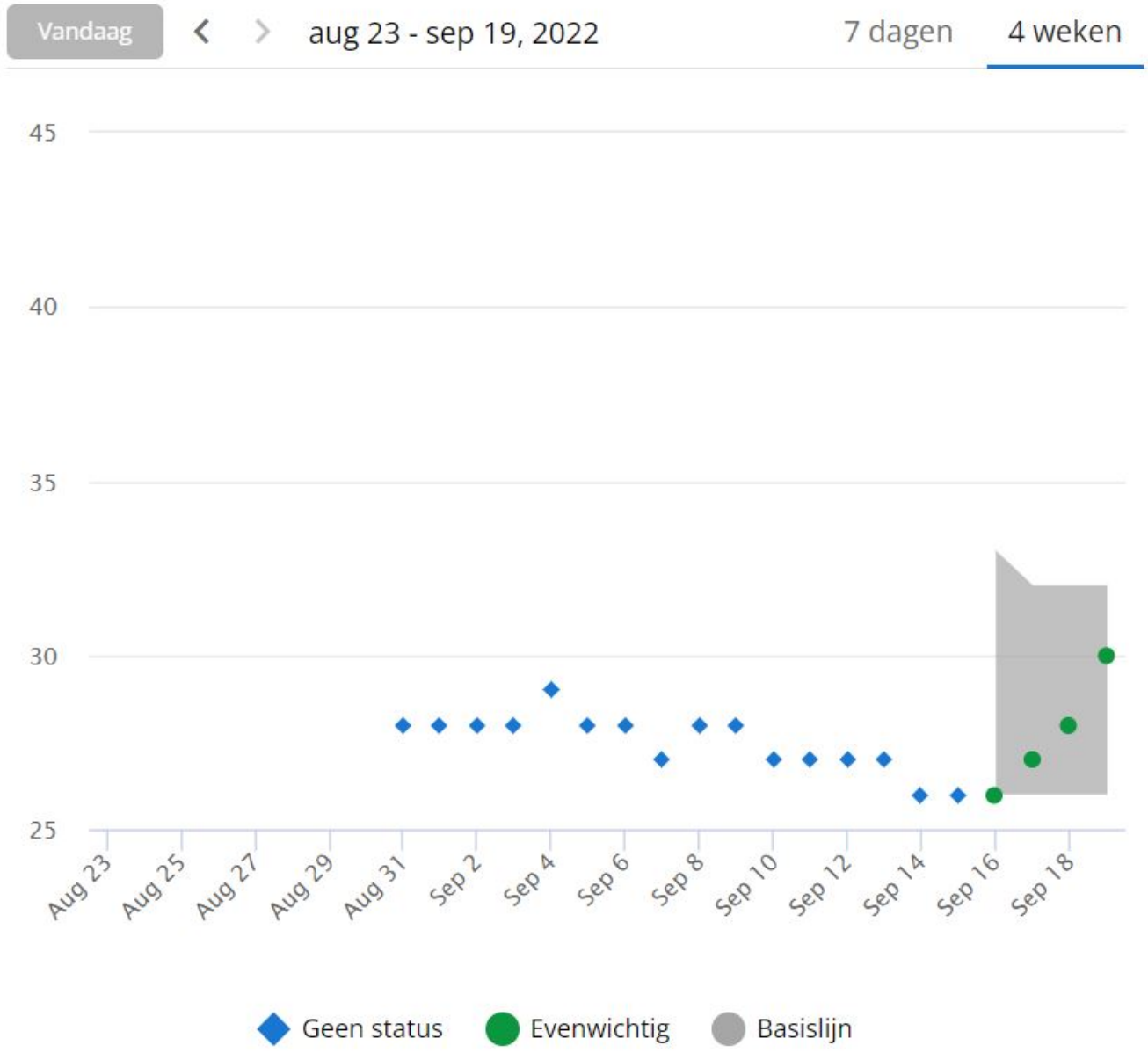
Dus afgelopen zaterdag een lange duurloop gedaan met een maximale hartslag van 135, wat wel heel langzaam was, maar wel lekker.




Het afvallen + geen alcohol gaat ook goed, omdat de eerste 1,5 vakantiekilo's er al terug af zijn, en met de oefeningen gaat het ook goed, want sinds maandag iedere dag een serie oefeningen voor de rug en core. Hopelijk komt daarmee de kracht in mijn linkse been terug, want zoals in bovenstaande grafiek duidelijk te zien is (blauwe lijn) neemt de kracht in mijn linkse been duidelijk af.

**HRV status:**

SInds de laatste update van Garmin is er een nieuwe functie op de Fenix 6 pro beschikbaar, n.l. de HRV status.




***Key concept:*** *Your HRV baseline is a range of values (e.g., 33-45 milliseconds) derived from your measurement history that represent a normal degree of variability for you personally. Your baseline is the lens through which future HRV measurements can be meaningfully interpreted.*

Uiteraard is je eigen gevoel allerbelangrijkst, maar normaal gezien zou een dergelijke functie

kunnen bevestigen of het herstel voldoende is, wanneer je zelf al het gevoel hebt dat er iets mis zit.

Kortom....ik heb er weer zin in, dus de nodige motivatie is er ook weer. Hopelijk gooien de geplande (stressvolle) activiteiten bij de klant niet te veel roet in het eten, want zakelijk gezien staan er nog een paar flinke uitdagingen te wachten voordat eind October het startschot valt.