Kalender bijgewerkt



13 November Kasterlee, 24 December Leeuwarden

Normaal gesproken zou dit de planning moeten worden voor de rest van dit jaar. 13 November de Marathon van Kasterlee als training, en dan 24 December eens een poging gaan doen om een PR op de marathon te gaan halen.

Momenteel zit ik nog steeds in een herstelfase, want op 1 of andere manier gaan te trainingen nog vrij zwaar, en is de kracht in mijn linkse been nog steeds weg. Ik vermoed dat er in de reeks oefeningen die ik doe, er 1 is die averechts werkt want ik merk eigenlijk niet veel vooruitgang.

Aan de oefeningen had ik wat core-stabilty oefeningen toegevoegd, en mogelijk zit er dus 1 tussen die de verbetering van de rug klachten tegenwerkt. Voorlopig dus kijken of alleen de oefeningen voor de rug wel verbetering brengt, en dan voorzichtig andere oefeningen toevoegen.

De training van afgelopen zaterdag ging wel heel lekker, maar na zo'n 36KM was ik wel blij dat het er weer op zat, dus qua uithoudingsvermogen kom ik nog flink te kort. Wat wel goed gaat (buiten de rugklachten) is dat ik verder blessure vrij ben, en pijnloos de trainingen kan afwerken. Dus met nog 10 weken tot het hoofd doel, zou als alles mee zit een mooie tijd op de marathon eind dit jaar er in kunnen zitten.

En eigenlijk ben ik al vooruit aan het kijken naar volgend jaar. Binnenkort inschrijven voor de Ultrabalaton, en ik denk zoals vorig jaar weer de 24 uur van Sittard in de voorbereiding.

