

Soms wil je teveel

Ik ben een hardloper die niet echt aan schema's doet, zoals 10 minuten in zone 2, 10 minuten in zone 3 etc. Ik begin meestal gewoon te lopen. Heb wel een afstand voor ogen en daar pas ik dan mijn begintempo wel enigszins op aan. Zo wilde ik ook vandaag een leuke afstand af gaan leggen. Na ongeveer een kilometer merkte ik dat Runtastic er mee gestopt was. Ik vermoed dat het kwam doordat de taskiller alles killt als het scherm op zwart gaat. Nu voelde ik al dat het niet al te lekker ging. Afgelopen dagen toch weinig last van spierpijn na mijn run van 15km afgelopen zondag, nadat ik vorige week woensdag ook bijna 15km had gerend.

Maar besloten er een korte afstand van te maken en mijn 4mijl-trainingssparcours te volgen in een vrij rustig tempo, zeg maar een soort herstelloloopje. Nu kon ik voor mijn gevoel het tempo ook weinig verder opvoeren. Ineens voelde ik mijn benen wel. 2x15km is dan denk ik toch net iets te enthousiast. Uiteindelijk een 6,5km gerend met een snelheid van ongeveer 10km/u. Dat was dan nog het enige dat net lukte, want dat wil ik dan ook wel weer. ☐

Volgende week weer eens kijken of we een behoorlijke afstand kunnen afleggen. Ik wilde nog a.s. zaterdag de Plantsoenloop gaan lopen, maar ben helaas verhinderd vanwege andere verplichtingen.