

Kuit prob leem pje, ff rust ig aan doen

Na mijn duurloop van vorige week woensdag heb ik last van mijn rechterkuit gekregen. Het meeste voel(de) ik bij het trapaf dalen. 2 dagen later wel nog een loopje gedaan van 11km en dat ging heel behoorlijk. Nu zijn we een week verder en snel verbeteren doet het nog niet. Ik probeer een afspraak te maken bij de fysio om eens ff te kijken en evt wat tips/oefeningen te krijgen. Vermoedelijk toch een verkeerde beweging gemaakt, te korte warming up, te veel gedaan de afgelopen maanden. Wel balen omdat het zo lekker ging de afgelopen maanden.

Ik wil(de) a.s. zaterdag de natuurloop in Siddeburen doen, maar dat wordt een erg groot voorbehoud. Nu zijn de weersvoorzichten voor zaterdagmiddag ook niet dusdanig dat ik hier rouwig om ben. Had wel een mooi PR op de 10 mijl willen lopen, maar er komen nog genoeg mogelijkheden. De in mei geplande wedstrijden zijn iets belangrijker: een 10km op 12 mei die mee telt voor de clubcompetitie en een halve marathon op 20 mei in Leiden. De laatste is wel minder belangrijk, maar wil deze wel lekker zien te lopen. Aanvankelijk zou het doel zijn hier voor het eerst onder de 2 uur te duiken, maar dat doel is nu gezet naar 1:55.

Deze maand ook nog geen Astreatraining bezocht en gezien de agenda voor de rest van de maand vrees ik dat dit een Astrealoze maand wordt. De enige mogelijkheid zou zijn vrijdag 27 april. Eerst maar eens zien hoe de kuit zich uithoudt. Moet ik wel mijn gewicht op peil proberen

te houden en dat lukt tot
dusverre aardig.

Wordt vervolgd...