

Loop train ning en

Weinig nieuws te melden. De afgelopen weken regelmatig de looptraining gedaan bij Loopgroep Astrea. Vorige week zowaar eens alle 3 de trainingen, ook omdat mijn tennisles op woensdagavond niet doorging. Met -5 trainen is toch weer wat anders. Laagje extra aan, maar in no time toch weer warm.

Afgelopen maandag voor het eerst sinds een paar weken weer temperaturen boven 0. Dus laagje minder, wel fijn. En een redelijk intensieve training. Op het Zerniketerrein rondjes rond de vijver. 1 snel en dan 1 rustig. Deze cyclus tot 3x toe in pakweg 20 minuten. Leverde gelijk nieuwe records op: zo liep ik een rondje van 700m in een tempo van pakweg 14km/u. Kan me niet herinneren dat ooit gedaan te hebben, en zeker niet als zodanig gemeten. Na 2 snelle 2 langzamere rondjes, wat bijna 3 kilometer was, bleek dat ik deze 3km binnen 15 minuten heb gelopen en da's toch al weer een hele tijd geleden dat me dat lukte. Qua kracht gaat het goed. Er komt meer snelheid. Ook meer duurvermogen.

Ondertussen 2 weken geleden ook ingeschreven voor de halve marathon in Leiden op 20 mei aanstaande. Met startnummer 5624 ga ik deze lopen. Eens kijken wat er dan mogelijk is. Eerst de halve marathon van Haren op 10 maart a.s. (mits het weer een beetje fatsoenlijk is) en anders de halve marathon tijdens de Astrea Run op 31 maart. Ben erg benieuwd waar ik sta na een paar maanden looptraining. Er moet toch wel de nodige minuten af van mijn 'recordtijd' van net onder de 2 uur 10 minuten.

Ook al een aantal weken geen tennistraining gehad. Gezien de weersverwachtingen ga ik er vanuit dat deze vanavond weer eens doorgaat. Nog 4 wintertrainingen te gaan en dan begint begin april de zomertraining weer.