

# Training en en plan nen...

Sinds een week of 3 aan het trainen bij Loopgroep Astrea. 3x in de week zijn er trainingen. Dit heb ik tot dusverre nog geen 1x gehaald. Woensdagavond valt vaak af vanwege tennisles, die overigens niet doorging. Dus afgelopen week 2x getraind. Merk wel dat ik meer kracht krijg. Zelfs een sprint na een training van een uur gaat me nu behoorlijk af.

Omdat deze trainingen me dermate goed bevallen, mijn proeflidmaatschap al vast omgezet of laten continuëren in een 'normaal' lidmaatschap, dus na 31 maart gaan we vrolijk door.

De volgende wedstrijd die ik wilde gaan lopen is de halve marathon tijdens de Astra run op 31 maart a.s. 3 weken daarvoor, op 10 maart, is er nog de Halve van Haren. Diverse afstanden, waaronder ook de halve marathon. Nu kom ik 1x per jaar in Haren en dat is voor de start van de 4mijl. Ik overweeg nu om toch deze halve marathon ook te gaan lopen. Parcours schijnt wel mooi te zijn, met nog een beklimminkje aan het einde. Nadeel van de halve marathon tijdens de Astrea run is toch 3x hetzelfde rondje, en dan ook nog het rondje dat ik grotendeels ook al vaak liep. Lopen op nieuwe stukken vind ik dan toch leuker. En kan ik gelijk zien waar ik sta (of beter hoe ik loop) want de uitdaging is dan wel om een hap(je) van de PR van oudjaarsdag af te snoepen. Mooi zou zijn om hetzelfde basistempo dan wat langer vol te houden, of toch zien of ik met een iets snellere kilometertijd (bv. 5'45") wat winst kan boeken op het schema, zodat ik een marge opbouw en ik aan het eind bij oplopend schema wat kan verliezen

en toch dat PR binnen halen.  
Mijns inziens is dat wel haalbaar  
en met nog 7 weken te gaan, zie  
ik dat ook wel lukken. Een paar  
kilo's eraf zou ook wel helpen.  
In de tijd dat ik actief liep  
rond de eeuwwisseling was ik toch  
een kilo of 5 lichter dan nu. Dat  
gewicht neem je toch maar steeds  
mee. Ben overigens inmiddels wel  
de laatste anderhalf jaar zo'n  
dikke 7 kilo kwijtgeraakt.

Voorlopig lekker doortrainen bij  
de loopgroep en zo nu en dan ook  
voor mezelf even een duurloopje  
inlassen (en dan een training  
laten schieten). Het gaat in  
ieder geval lekker zo.