

Weds trij den kome nde tijd Next runs Folg ende Lauf e

Na mijn PR op de halve marathon in Leiden heb ik het even rustig aan gedaan. Deels ook gedwongen en deels niet. Wel een dag na de halve marathon naar de looptraining geweest, maar toen maar met groep 2 meegetraind, want om 1 dag na een halve marathon al weer 'voluit' te gaan vond ik wat teveel van het goede.

□
Toch nog even een laatste 6 minuten behoorlijk voluit gelopen.

Vervolgens qua lopen erg rustig. Vorig weekend waakdienst dus kon toch niet ver op pad en tevens was het ook erg warm en ben niet zo'n warm weer lopen.

Afgelopen dinsdag een drinkgordel gekocht voor de wat langere duurlopen, zodat ik toch wat kan drinken. Vervolgens een dag later deze gelijk in de praktijk getest voor mijn recordlengte-duurloop van 27,77km. 2 uur lang (een halve marathon) kon ik behoorlijk vlak lopen. Tussen de 21 en 25km liep het iets op en na 25km ben ik voor het eerst een stukje gaan wandelen. Had overigens wel na 16km een korte pauze ingelast om de drinkgordel strakker te zetten en even een klein hapje te eten. Maar deze duurloop gaf wel moed met het oog op de eventueel aanstaande marathon: duurvermogen nog wat uitbreiden, misschien in combinatie met iets lager gewicht en dan zou die marathon toch haalbaar moeten zijn.

Woensdag 6 juni staat de Hippolytusrun in Middelstum op het programma. Ik overweeg om daar niet een 10km maar een 5km te gaan lopen in een poging een mooi officieel PR te lopen op de 5km. Nu lijkt het erop dat het niet zo heel erg warm gaat worden, dus kan ik ook nog

besluiten een 10km te gaan lopen. Ofwel 1 die ik dan voluit ga of een wat rustiger, maar wel in een poging om te finishen onder de 50 minuten, zodat ik méér dan 1 10km-tijd onder de 50 minuten heb staan.

Daarna volgt in juli nog een 10km voor de clubcompetitie. Op 11 juli langs de cardioloog en bespreken wat hij/zij vindt van mijn marathonaspiraties: wil eigenlijk april volgend jaar mijn eerste marathon gaan lopen (in Rotterdam).

En dan is het qua loopwedstrijden zomervakantie. Gedurende de zomervakantie wil ik wel proberen mijn conditie op peil te houden en de loopschoenen gaan ook mee naar onze vakantiebestemming.

Vermoedelijk wordt dat Oostenrijk, dus kan ik wat klimtrainingen gaan doen.

September wordt een drukke maand met 3 wedstrijden die meetellen voor de clubcompetitie en in oktober wacht de 4Mijl. Daar wil ik mijn officiële PR uit 2000 dat staat op 31'47" gaan verbeteren. Tijdens de laatste 10km-wedstrijd was mijn doorkomst na 4 mijl 30'45" dus dat zou haalbaar moeten zijn. De 31'47" heb ik wel gelopen in een tijd dat de 4mijl iets langer was dan 4mijl: 6700m. Een volgende halve marathon staat gepland op 1 december in Nijeveen. Kijken of dan de conditie en weersgesteldheid van dien aard zijn dat ik een geslaagde aanval kan doen op de 1:50-grens.

En misschien eind december nog een wedstrijd in Blijham, daar waar ik 31 december jl. mijn allereerste halve marathon liep. Misschien is dit een leuke wedstrijd om als haasklus voor iemand te doen, die uiteraard dan een langzamer doel heeft dan ik.

Kan dus eigenlijk alleen iemand hazen die 2 uur of langer over de halve marathon denkt te en wil gaan doen.

En dan als de cardioloog het goed vindt mij voorbereiden op de marathon met lange(re) duurloopjes in de winter. Na mijn PR op de halve marathon in Leiden heb ik het even rustig aan gedaan. Deels ook gedwongen en deels niet. Wel een dag na de halve marathon naar de looptraining geweest, maar toen maar met groep 2 meegetraind, want om 1 dag na een halve marathon al weer 'voluit' te gaan vond ik wat teveel van het goede.

□

Toch nog even een laatste 6 minuten behoorlijk voluit gelopen.

Vervolgens qua lopen erg rustig. Vorig weekend waakdienst dus kon toch niet ver op pad en tevens was het ook erg warm en ben niet zo'n warm weer lopen.

Afgelopen dinsdag een drinkgordel gekocht voor de wat langere duurlopen, zodat ik toch wat kan drinken. Vervolgens een dag later deze gelijk in de praktijk getest voor mijn recordlengte-duurloop van 27,77km. 2 uur lang (een halve marathon) kon ik behoorlijk vlak lopen. Tussen de 21 en 25km liep het iets op en na 25km ben ik voor het eerst een stukje gaan wandelen. Had overigens wel na 16km een korte pauze ingelast om de drinkgordel strakker te zetten en even een klein hapje te eten. Maar deze duurloop gaf wel moed met het oog op de eventueel aanstaande marathon: duurvermogen nog wat uitbreiden, misschien in combinatie met iets lager gewicht en dan zou die marathon toch haalbaar moeten zijn.

Woensdag 6 juni staat de

Hippolytusrun in Middelstum op het programma. Ik overweeg om daar niet een 10km maar een 5km te gaan lopen in een poging een mooi officieel PR te lopen op de 5km. Nu lijkt het erop dat het niet zo heel erg warm gaat worden, dus kan ik ook nog besluiten een 10km te gaan lopen. Ofwel 1 die ik dan voluit ga of een wat rustiger, maar wel in een poging om te finishen onder de 50 minuten, zodat ik méér dan 1 10km-tijd onder de 50 minuten heb staan.

Daarna volgt in juli nog een 10km voor de clubcompetitie. Op 11 juli langs de cardioloog en bespreken wat hij/zij vindt van mijn marathonaspiraties: wil eigenlijk april volgend jaar mijn eerste marathon gaan lopen (in Rotterdam).

En dan is het qua loopwedstrijden zomervakantie. Gedurende de zomervakantie wil ik wel proberen mijn conditie op peil te houden en de loopschoenen gaan ook mee naar onze vakantiebestemming.

Vermoedelijk wordt dat Oostenrijk, dus kan ik wat klimtrainingen gaan doen.

September wordt een drukke maand met 3 wedstrijden die meetellen voor de clubcompetitie en in oktober wacht de 4Mijl. Daar wil ik mijn officiële PR uit 2000 dat staat op 31'47" gaan verbeteren. Tijdens de laatste 10km-wedstrijd was mijn doorkomst na 4 mijl 30'45" dus dat zou haalbaar moeten zijn. De 31'47" heb ik wel gelopen in een tijd dat de 4mijl iets langer was dan 4mijl: 6700m. Een volgende halve marathon staat gepland op 1 december in Nijeveen. Kijken of dan de conditie en weersgesteldheid van dien aard zijn dat ik een geslaagde aanval kan doen op de 1:50-grens.

En misschien eind december nog een wedstrijd in Blijham, daar waar ik 31 december jl. mijn allereerste halve marathon liep. Misschien is dit een leuke wedstrijd om als haasklus voor iemand te doen, die uiteraard dan een langzamer doel heeft dan ik. Kan dus eigenlijk alleen iemand hazen die 2 uur of langer over de halve marathon denkt te en wil gaan doen.

En dan als de cardioloog het goed vindt mij voorbereiden op de marathon met lange(re) duurloopjes in de winter. Na mijn PR op de halve marathon in Leiden heb ik het even rustig aan gedaan. Deels ook gedwongen en deels niet. Wel een dag na de halve marathon naar de looptraining geweest, maar toen maar met groep 2 meegetraind, want om 1 dag na een halve marathon al weer 'voluit' te gaan vond ik wat teveel van het goede.

□

Toch nog even een laatste 6 minuten behoorlijk voluit gelopen.

Vervolgens qua lopen erg rustig. Vorig weekend waakdienst dus kon toch niet ver op pad en tevens was het ook erg warm en ben niet zo'n warm weer lopen.

Afgelopen dinsdag een drinkgordel gekocht voor de wat langere duurlopen, zodat ik toch wat kan drinken. Vervolgens een dag later deze gelijk in de praktijk getest voor mijn recordlengte-duurloop van 27,77km. 2 uur lang (een halve marathon) kon ik behoorlijk vlak lopen. Tussen de 21 en 25km liep het iets op en na 25km ben ik voor het eerst een stukje gaan wandelen. Had overigens wel na 16km een korte pauze ingelast om de drinkgordel strakker te zetten en even een klein hapje te eten.

Maar deze duurloop gaf wel moed met het oog op de eventueel aanstaande marathon: duurvermogen nog wat uitbreiden, misschien in combinatie met iets lager gewicht en dan zou die marathon toch haalbaar moeten zijn.

Woensdag 6 juni staat de Hippolytusrun in Middelstum op het programma. Ik overweeg om daar niet een 10km maar een 5km te gaan lopen in een poging een mooi officieel PR te lopen op de 5km. Nu lijkt het erop dat het niet zo heel erg warm gaat worden, dus kan ik ook nog besluiten een 10km te gaan lopen. Ofwel 1 die ik dan voluit ga of een wat rustiger, maar wel in een poging om te finishen onder de 50 minuten, zodat ik méér dan 1 10km-tijd onder de 50 minuten heb staan.

Daarna volgt in juli nog een 10km voor de clubcompetitie. Op 11 juli langs de cardioloog en bespreken wat hij/zij vindt van mijn marathonaspiraties: wil eigenlijk april volgend jaar mijn eerste marathon gaan lopen (in Rotterdam).

En dan is het qua loopwedstrijden zomervakantie. Gedurende de zomervakantie wil ik wel proberen mijn conditie op peil te houden en de loopschoenen gaan ook mee naar onze vakantiebestemming.

Vermoedelijk wordt dat Oostenrijk, dus kan ik wat klimtrainingen gaan doen.

September wordt een drukke maand met 3 wedstrijden die meetellen voor de clubcompetitie en in oktober wacht de 4Mijl. Daar wil ik mijn officiële PR uit 2000 dat staat op 31'47" gaan verbeteren. Tijdens de laatste 10km-wedstrijd was mijn doorkomst na 4 mijl 30'45" dus dat zou haalbaar moeten zijn. De 31'47" heb ik wel

gelopen in een tijd dat de 4mijl iets langer was dan 4mijl: 6700m. Een volgende halve marathon staat gepland op 1 december in Nijeveen. Kijken of dan de conditie en weersgesteldheid van dien aard zijn dat ik een geslaagde aanval kan doen op de 1:50-grens.

En misschien eind december nog een wedstrijd in Blijham, daar waar ik 31 december jl. mijn allereerste halve marathon liep. Misschien is dit een leuke wedstrijd om als haasklus voor iemand te doen, die uiteraard dan een langzamer doel heeft dan ik. Kan dus eigenlijk alleen iemand hazen die 2 uur of langer over de halve marathon denkt te en wil gaan doen.

En dan als de cardioloog het goed vindt mij voorbereiden op de marathon met lange(re) duurloopjes in de winter.