

**Rust is ook trainen.**

Na een goed telefoongesprek waarin ik uitgelegde dat rust zeker in een schema op maat staat werd er toch een beetje anders gereageerd.

‘Maar Erwin, dat hebben we eigenlijk nooit gedaan: ‘rust’. Wat moeten we dan doen?’

Ja, die reactie kreeg ik zeker toen klanten hun eerste schema kregen. Dat er rust in het schema stond vonden ze best raar hoorde ik na een tijdje, maar wel lekker. Ook dat je na twee dagen rust weer echt zin hebt om te trainen en je daar juist beter van gaat rijden.

De voorbereiding op de **Tour du Mont Blanc** met 8000 hoogtemeters en 330 km: dat was het grote doel van Monique en Dirco.

***Het waren de details in de voorbereiding en begeleiding door Erwin die ervoor gezorgd hebben dat we ‘’als aan een touwtje” de hele TMB hebben doorgemaakt, col na col. En ja, we hebben ervan genoten van start tot finish.***

***Monique.***

Blokjes, interval en veel duurtrainingen om deze fietsers klaar te stomen voor hun grote doel. De ‘tussen doelen’ werden zorgvuldig uitgezocht en met het doorzettingsvermogen zat het zeker goed. Dus daar stonden ze aan de start van ‘een ritje’ met wat hoogtemeters.

Gedisciplineerd werd er gezocht naar de beste manier om te eten en te drinken voor deze monster tocht. Maar elkaar steunen als een van de twee een wat minder momentje had mag zeker, en zo hebben Monique en Dirco een prachtige herinnering voor het leven. Ik ben trots dat ik ze heb mogen begeleiden naar dit super moment dat ze moe maar zeker voldaan hebben volbracht.

***Erwin heeft ons optimaal begeleid in het jaar vooraf aan de dag. Zijn directe en enthousiaste aanpak in het toewerken naar een uitstekende balans van training (hoger cadans), rust (!), optimale voeding en mentale focus hebben een belangrijk verschil gemaakt in het succesvol behalen van het doel: Finisher TMB 2022.***

***Dirco.***

Als vierde dame in het klassement en met een herinnering voor het leven zijn ze alweer aan het denken wat hun volgende uitdaging gaat worden. Ik mag ze weer gaan begeleiden naar wat het ook mag worden. Zeker een “mooi ritje op de fiets”.

Afbeelding met tekst, persoon, staand, poseren

Automatisch gegenereerde beschrijving

