

Uitvoerende partij Djanilla Brink

In het seizoen 24/25 heb ik een knie/heup blessure opgelopen hierdoor was het niet het seizoen waar ik op had gehoopt nu waren mijn doelen dus anders dan wat ik normaal had gewild en dat was pijnvrij kunne zwemmen en weer bij mijn tijden in de buurt kunnen komen. Nu ben ik heel blij dat ik het seizoen heb kunnen afsluiten met pijnvrije toernooien en podium plekken op het nk korte baan in december, hier werd ik 2x2e en 2x3e. Ook hier zwom ik weer bij mijn tijden in de buurt, de doelen voor dit jaar zijn dus ook weer om Ora te zwemmen maar ook het ek onder 23 te behalen. Ik ben erg trots op de prestaties die ik onder pijn heb kunnen presteren maar ook hoe ik ermee omging als het even niet lekker liep.

Nu hebben wij om het jaar sport medische keuringen, hierin word gekeken of alles gezond is en of alles klopt en je door kan blijven trainen. In zo'n sportmedische keuring word je hartslag gemeten, je longinhoud, je bloed word geprikt en ze kijken naar blessures en gewrichten of alles nog goed beweegt. Nu heb je hier ook een uitgebreide versie van hierin word er ook een fiets test gedaan om je conditie mee te testen. Deze keuringen worden elk jaar gedaan om te blijven controleren of alles goed is als hier langer tussen zit kan je al snel hebben dat je te laat bent als er wel iets aan de hand is.

