

Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Benodigheden:

- Een matje of handdoek om op te liggen
- Een bidon met water of eventueel sportdrink/limonade
- Een stopwatch of telefoon om de tijd bij te houden

Niveau: medium/expert

Doel: mix

Lees voordat je begint de hele training goed door. Als je een oefening niet snapt, google de oefening of kijk op Youtube hoe de oefening precies gaat. Op deze manier kun je je goed houden aan de rust en werk je dus echt aan je conditie.

Warming up



Begin met je eigen wedstrijd warming up. Begin rustig met wat oefeningen om je spieren los te maken. Voer daarna de intensiteit op en breng ook je hartslag omhoog.

Niveau

We hebben de meeste oefeningen ingedeeld in twee niveau's. Het niveau "medium" is geschikt voor minioren en junioren. Ook is dit niveau geschikt voor jeugd, senioren en master zwemmers die minder ervaring hebben met landtraining. Als je wat vaker landtraining doet en als je jeugd, senioren of master zwemmer bent, is het "expert" niveau geschikt voor jou. Let er wel op dat je de oefeningen kwalitatief goed uit kunt voeren!

Oefening 1

Oefening 4

Oefening: Sit up & twist				Oefening: Omgekeerde plank- leg raises			
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	30 sec li & 30 sec re	30 sec li & 30 sec re		Set 1	40 sec	50 sec
	Set 2	30 sec li & 30 sec re	30 sec li & 30 sec re		Set 2	40 sec	50 sec
	Set 3	30 sec li & 30 sec re	30 sec li & 30 sec re		Set 3	40 sec	50 sec
	Begin in ruglig. Je voeten zijn plat op de grond en je benen gebogen. Leg je handen op je borst of in je nek (trek niet aan je nek!). Kom omhoog zoals bij een sit up en maak aan het eind van de beweging een draai. Ga nu weer terug naar de beginpositie maar				Ga staan zoals aangegeven op het bovenste plaatje. Houd je heupen goed hoog en span je buik- en bilspieren aan. Til nu 1 been van de grond. Wissel rechts en links af. Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.		





USWIM

	<p>zorg ervoor dat je schouders nooit helemaal de grond raken. Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>
--	---



Oefening 2

Oefening 5

Oefening: Lunge jumps				Oefening: Hol/bol kleermakerszit			
		benen				mobiliteit	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	30 sec @ 70%	40 sec @ 70%		Set 1	30 sec	30 sec
	Set 2	30 sec @ 80%	40 sec @ 80%		Set 2	30 sec	30 sec
	Set 3	30 sec @ 90%	40 sec @ 90%		Set 3	30 sec	30 sec
	<p>Ga in lunge positie staan. Maak nu een sprong en in de lucht wissel je van been. Hierna maak je weer een sprong zodat je eerste been voor staat. Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>		<p>Begin in kleermakerszit met je handen op je knieën. Maak een rechte rug. Maak hierna rustig je rug weer helemaal recht. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>				

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: Neck tilt				Oefening: Pike push ups			
		benen				core	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	30 sec li & 30 sec re	30 sec li & 30 sec re		Set 1	30 sec	30 sec
	Set 2	30 sec li & 30 sec re	30 sec li & 30 sec re		Set 2	30 sec	30 sec
	Set 3	30 sec li & 30 sec re	30 sec li & 30 sec re		Set 3	30 sec	30 sec



USWIM

	<p>Ga rechtop staan of zitten. Houd 1 arm achter je rug en met 1 arm pak je de tegenovergestelde zijkant van je hoofd vast. Laat je hoofd naar je schouder zakken en trek met je arm zachtjes aan je hoofd.</p> <p>Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>		<p>Ga in de positie staan zoals aangegeven op de afbeelding. Zak nu door je ellebogen en druk jezelf weer uit. Doe dit gecontroleerd.</p> <p>Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>
--	---	--	---

Na de 6 oefeningen volgt er een kleine cooling down. Loop rustig een paar rondjes door de kamer. Kies nu 3 rekoefeningen uit. Doe elke oefening 2 x 30 seconden. Vergeet hierbij niet om goed in en uit te ademen!