

Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Niveau: medium/expert

Doel: conditie/ stabiliteit

Benodigdheden:


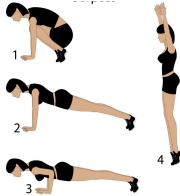
- Een matje of handdoek om op te liggen
- Een bidon met water of eventueel sportdrink/limonade
- Een stopwatch of telefoon om de tijd bij te houden
- Een bal (maakt niet uit hoe groot) en een muur of vader/moeder/broer/zus (oefening 6)

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.

Begin de landtraining met hardlopen op de plaats en doe dit 1 minuut. Spring 3 keer zo hoog als je kunt en daarna 3 keer zo ver als je kunt. Loop op handen en voeten 3 rondjes door de kamer en ga per rondje wat sneller.

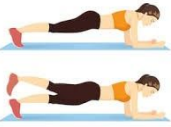

Oefening 1

Oefening 4

Oefening: squats & squat jumps			Conditie	Oefening: Burpees			Conditie
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	10 + 2 hh	12 + 3 hh		Set 1	7 hh	9 hh
	Set 2	10 + 2 hh	12 + 3 hh		Set 2	8 hh	10 hh
	Set 3	10 + 2 hh	12 + 3 hh		Set 3	9 hh	11 hh
	Notitie: Het eerste aantal is het aantal squats en het tweede aantal is het aantal squat jumps. Doe deze zonder rust er tussen. Rust na 1 set: 30 seconden. Na 3 sets heb je 60 seconden rust.				Notitie: Na elke set heb je 30 seconden rust. Voer de oefeningen in een gelijkmatig tempo uit. Na de laatste set ga je zo snel mogelijk door met oefening 5.		



Oefening 2

Oefening 5

Oefening: Plank leg raises				Stabiliteit	Oefening: Wall sits				Conditie
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	30 sec	40 sec			Set 1	30 sec	40 sec	
	Set 2	30 sec	40 sec			Set 2	45 sec	60 sec	
	Set 3	30 sec	40 sec			Set 3	60 sec	80 sec	
	Notitie: Ga in plankhouding staan en til 1 voor 1 je benen een stukje van de grond. Let er hierbij op dat je heupen wel stabiel blijven. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 40 seconden.					Notitie: Als het goed is, ben je buiten adem van de burpees maar probeer de oefening toch goed uit te voeren en goed te blijven ademen. Let er op dat de hoek die je knieën maken, ongeveer 90 graden is. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.			

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: sit ups stroomlijn				Conditie	Oefening: Sit up and tap				Stabiliteit
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	10 hh	15 hh			Set 1	15 hh	20 hh	
	Set 2	10 hh	15 hh			Set 2	15 hh	20 hh	
	Set 3	10 hh	15 hh			Set 3	15 hh	20 hh	
	Notitie: Houd je armen hierbij in stroomlijn positie. Zorg ervoor dat je dit het hele setje volhoudt. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.					Notitie: Ga in de positie zitten zoals afgebeeld. Houd je voeten van de vloer. Vanuit deze uitgangspositie ga je aan weerszijde de grond aantikken. Probeer de Oefening rustig en gecontroleerd uit te voeren. Links tik Rechts tik = 1 hh Rust na 1 set: 20 seconden.			



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!