

Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Niveau: medium/expert

Doel: conditie

Benodigdheden:


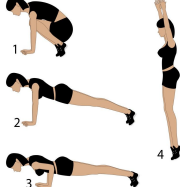
- Een matje of handdoek om op te liggen
- Een bidon met water of eventueel sportdrink/limonade
- Een stopwatch of telefoon om de tijd bij te houden

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 het loszwaaien van je armen en benen. Huppel daarna een paar rondjes door de kamer en loop 3 keer de trap op en neer (dit hoeft niet snel). Spring dan 3 keer zo hoog als je kunt.

Oefening 1

Oefening 4

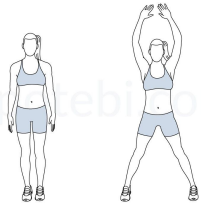

Oefening: Mountain climbers				Oefening: Burpees			
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	30 sec	45 sec		Set 1	6 hh	8 hh
	Set 2	30 sec	45 sec		Set 2	7 hh	9 hh
	Set 3	30 sec	45 sec		Set 3	8 hh	10 hh
Notitie: Probeer per setje sneller te gaan bewegen. Na elke set heb je 15 seconden rust. Na de laatste set heb je 45 seconden rust. sec = seconden				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.			



USWIM



Oefening 2

Oefening 5

Oefening: Jumping jacks				Oefening: Plank			
		Conditie				Conditie	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	30 sec	30 sec		Set 1	30 sec	40 sec
	Set 2	45 sec	60 sec		Set 2	30 sec	40 sec
	Set 3	60 sec	60 sec		Set 3	30 sec	40 sec
	Notitie: Na elke set heb je 20 seconden rust. Na de laatste set heb je 60 seconden rust.				Notitie: Na elke set heb je 30 seconden rust. 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. Span bij deze oefening continue je buik en bilspieren aan!		

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: Squats				Oefening: Op de plaats rennen			
		Conditie				Conditie	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	15 hh	15 hh		Set 1	10 sec	15 sec
	Set 2	10 hh	20 hh		Set 2	20 sec	25 sec
	Set 3	15 hh	15 hh		Set 3	30 sec	35 sec
	Notitie: Na elke set heb je 15 seconden rust. Na de laatste set heb je 60 seconden rust. Let er bij de uitvoering op dat je schouders en knieën op schouderbreedte zijn. hh = herhalingen				Notitie: Na elke set heb je 20 seconden rust. De eerste set doe je in sprint tempo, de tweede set in een stevig tempo en de derde set is rustig joggen.		

Na de 6 oefeningen volgt er een kleine cooling down. Loop weer 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!