

## Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Niveau: medium/expert

Doel: Buik/rug

### 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 joggen op de plaats. Doe dit ongeveer 1 minuut. Ga hierna verder met 10 squats. Ga weer een minuut joggen op de plaats. Draai je heupen en armen goed los en hierna ben je klaar voor de training

### Oefening 1

### Oefening 4

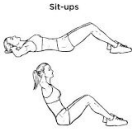

Oefening: Bird dog				Stabiliteit	Oefening: "unilaterale beenrekking"				stabiliteit
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	30 sec	40 sec			Set 1	10 hh	14 hh	
	Set 2	30 sec	40 sec			Set 2	10 hh	14 hh	
	Set 3	30 sec	40 sec			Set 3	10 hh	14 hh	
	Notitie: Uitgangspositie is op handen en knieën waarna je uitstrekt met het linkerbeen en rechter arm. Hierna ga je terug naar begin positie en wissel je arm en been. rust na elke set is 20 sec. Na de oefening 60 sec						Notitie: Ga op je rug liggen met je een 90 graden hoek in zowel je heupen als knieen en leg je handen op je knieen. Streck tegelijkertijd je linker arm en been naar stroomlijn en weer terug. Vervolgens doe je de andere kant.		



USWIM



Oefening 2

Oefening 5

Oefening: Buikspieren stroomlijn				Oefening: Arm/been heffen			
		stabiliteit				stabiliteit	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	10 hh	12 hh		Set 1	10 hh	14 hh
	Set 2	10 hh	12 hh		Set 2	10 hh	14 hh
	Set 3	10 hh	12 hh		Set 3	10 hh	14 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 op je buik liggen met je armen en benen een stukje uit elkaar. Til nu je linkerbeen en rechterarm op. Leg ze weer neer en til nu je rechterbeen en linkerarm op. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.		

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: downward dog - 1 leg				Oefening: Leg lifts			
		flexibiliteit				stabiliteit	
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	30 sec	40 sec
	Set 3	30 sec	40 sec		set 3	30 sec	40 sec
	Notitie: Uitgangspositie is ligsteun op je handen. Maak nu een pike waarbij je armen en je romp een rechte lijn maken en tegelijk laat je 1 been los. Deze komt ook in de rechte lijn van je arm en romp. Beweeg nu weer rustig terug naar ligsteun en wissel links en rechts af. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.				Notitie: Uitgangspositie is in ruglig met benen verticaal omhoog. Druk vervolgens deze benen in zijn geheel vanuit de buik naar het plafond en kom dan weer rustig terug. Herhaal dit. Tussen de sets 20 seconden rust en 60 sec na de oefening.		

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!