

Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Niveau: medium/expert

Doel: stabiliteit

Benodigdheden:


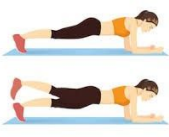
- Een matje of handdoek om op te liggen
- Een bidon met water of eventueel sportdrink/limonade
- Een stopwatch of telefoon om de tijd bij te houden

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. Doe hierna 10 jumping jacks. Ga alvast 30 seconden in ligsteun staan en doe 10 squats. Doe als laatste 3 push ups (dit mag ook op de knieën). Nu ben je klaar voor deze pittige training!

Oefening 1

Oefening 4



Oefening: Plank opendraaien				Stabiliteit	Oefening: Plank leg raises				Stabiliteit
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	6x li/ 6x re	8x li/8x re			Set 1	40 sec	45 sec	
	Set 2	6x li/ 6x re	8x li/8x re			Set 2	40 sec	45 sec	
	Set 3	6x li/ 6x re	8x li/8x re			Set 3	40 sec	45 sec	
	Notitie: Begin in plank positie. Laat nu 1 hand los en draai naar het plafond. Hou dit even vast en ga nu gecontroleerd weer naar plank positie. Herhaal dit aan de andere kant Rust na 1 set: 30 sec Rust na 3 sets: 60 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.		



USWIM








Oefening 2

Oefening 5

Oefening: Sprong squat				Oefening: Hamstring			
		Legs				Legs	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	6 hh	8 hh		Set 1	6x li/ 6x re	8x li/8x re
	Set 2	7 hh	9 hh		Set 2	6x li/ 6x re	8x li/8x re
	Set 3	8 hh	20 hh		Set 3	6x li/ 6x re	8x li/8x re
	<p>Notitie: Begin in een diepe squat en maak een sprong zo hoog als je kunt. Zorg ervoor dat je armen in stroomlijn komen als je op je hoogste punt bent. Als je neerkomt, sta je meteen weer in de squat positie. Rust na 1 set: 30 sec rust na 3 sets: 60 sec</p>		<p>Notitie: Ga staan zoals op de afbeelding maar dan met beide voeten op de grond. Til nu om en om 1 voet op en strek je been. Houd dit even vast en wissel van been. Voer de oefening rustig en gecontroleerd uit! Rust na 1 set: 20 sec Rust na 3 sets: 40 sec</p>				

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: Buikspieren rondje				Oefening: plank + push up			
		Abs				Stabiliteit	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
    	Sit up stroomlijn	10 hh	12 hh	 	Set 1	30 sec	40 sec
	Hielaantik	20 hh	26 hh		Set 2	30 sec	40 sec
	1 leg v-up	8 hh	10 hh		Set 3	30 sec	40 sec
	<p>Notitie: Je begint met 10 hh sit up stroomlijn. Zonder rust ga je verder met hielaantik en als je die gedaan hebt, ga je meteen verder met 1 leg v-ups. Na deze drie oefeningen heb je pas 30 seconden rust. Rust na 1 set: 30 sec Rust na 3 sets: 60 sec</p>		<p>Notitie: Begin in plank positie. Elke 10 seconden doe je 1 push up. Rust na 1 set: 30 seconden Rust na 3 sets: 60 seconden</p>				

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!