

Landtraining zwemmen

Duur: +/- 25 minuten

Niveau: binnen eigen grenzen

Doel: flexibiliteit

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.



Zondag is vaak een dag zonder trainingen. Daarom hebben we een rustige training samengesteld waarvan je niet al te moe wordt. We werken aan de mobiliteit en flexibiliteit van je spieren want lenig zijn is ook voor het zwemmen best handig! Ook wordt er wel gezegd dat je door middel van rekken sneller hersteld.

Denk bij deze vorm van landtraining goed aan je eigen grenzen. Een oefening kan ongemakkelijk aanvoelen maar moet geen pijn doen. Als je helemaal niets voelt, voer je de oefening ook niet goed uit. Voer alle oefeningen rustig en gecontroleerd uit.

We hebben vandaag geen warming up en cooling down omdat het erg rustige oefeningen zijn.



Oefening 1

Oefening 4

Oefening: hamstrings				Oefening: onderrug			
Niveau		1 level	Flexibiliteit	Niveau		1 level	Flexibiliteit
	Set 1	2 x 10 hh			Set 1	30 sec	
	Set 2	2 x 10 hh			Set 2	30 sec	
	Set 3	2 x 10 hh			Set 3	30 sec	
<p>Ga op je rug liggen. Houd 1 been op de grond en houd het andere been met je handen vast net onder je knieholte. Probeer het been dat je vast hebt, te strekken door je voet naar het plafond te bewegen. Doe dit 10 keer met je rechterbeen en dan 10 keer met je linkerbeen. Na 1 setje heb je 20 seconden rust. hh = herhalingen</p>				<p>Ga op je rug liggen met je armen wijd op de grond. Buig je benen en zet je voeten naast elkaar op de grond. Je voeten en knieën blijven de hele oefening elkaar aanraken. Beweeg je knieën nu afwisselend van links naar rechts zodat ze (indien mogelijk) de grond aanraken. Rust na 1 set: 20 seconden.</p>			



Oefening 2

Oefening 5

Oefening: puppy stretch				Flexibiliteit	Oefening: hol/bol				Flexibiliteit
Niveau		1 level			Niveau		1 level		
	Set 1	30 sec				Set 1	40 sec		
	Set 2	30 sec				Set 2	40 sec		
	Set 3	30 sec				Set 3	40 sec		
	<p>Ga op je knieën zitten en strek je armen zo ver mogelijk over de grond naar voren uit. Je billen blijven boven je knieën en je probeert alleen je handen zo ver mogelijk vooruit te duwen terwijl je je borst naar de grond duwt. Rust na 1 set: 20 seconden.</p>					<p>Ga op handen en knieën zitten. Zorg ervoor dat je handen onder je schouders staan en je heupen boven je knieën. Maak nu je rug zo bol mogelijk en houdt dit 2 seconden vast. Maak hierna je rug zo hol mogelijk en houdt dit ook 2 seconden vast. Rust na 1 set: 20 seconden</p>			

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: downward dog				Flexibiliteit	Oefening: enkels				Flexibiliteit
Niveau		1 level			Niveau		1 level		
	Set 1	10 hh				Set 1	20 sec		
	Set 2	10 hh				Set 2	20 sec		
	Set 3	10 hh				Set 3	20 sec		
	<p>Begin in plank positie. Breng je hoofd tussen je armen en steek je billen in de lucht. Zorg ervoor dat je niet naar je matje kijkt maar naar je tenen. Houd deze positie een paar seconden vast en ga dan weer terug naar plank. Rust na 1 set: 20 seconden.</p>					<p>Ga zitten met je voeten onder je billen. Zet je armen achter je neer en probeer je knieën omhoog te krijgen terwijl je tenen op de grond blijven. Dit voel je aan de bovenkant van je voeten. Rust na 1 set: 20 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!