

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

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.

Zorg dat je goed de spieren warm maakt voordat je de training gaat beginnen. Rek en strek de armen en de benen. Ga staan en trek 1 voor in de been naar je borst met je handen en houdt dit 20 seconden vast. Wissel daarna van been en herhaal dit 2 keer voor elk been. Maak 3 krachtige sprongen en beginnen maar.



Oefening 1

Oefening 4

Oefening: Bird Dog exercise				stabiliteit	Oefening: Crossover jack knives				Conditie
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	12 hh	16 hh			Set 1	12 hh	16 hh	
	Set 2	12 hh	16 hh			Set 2	12 hh	16 hh	
	Set 3	12 hh	16 hh			Set 3	12 hh	16 hh	
<p>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</p>					<p>Notitie: Uitgangspositie op de rug plat op de grond met armen en voeten op schouderbreedte. Til afwisselend je arm en been op en tik het been aan. Doe dit diagonaal. Bijvoorbeeld linker been rechter arm. Blijf dit doorwisselen tot het aantal herhalingen zijn uitgevoerd. Na set 20 sec rust en na de oefening 40 sec.</p>				



Oefening 2

Oefening 5

Oefening: Core leg raises				Oefening: Streamline back raises			
		Stabiliteit				stabiliteit	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	10 hh	14 hh		Set 1	10 hh	14 hh
	Set 2	10 hh	14 hh		Set 2	10 hh	14 hh
	Set 3	10 hh	14 hh		Set 3	10 hh	14 hh
	<p>Notitie: Uitgangspositie op de rug en knieën 90 graden met voeten plat op de grond. Je heupen zijn in de lucht. Elke herhaling strek je een been recht en houd je deze 2 sec vast. Daarna wissel je van been. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 40 seconden.</p>		<p>Notitie: Uitgangspositie op de buik armen en benen in stroomlijn. Bij elke herhaling zet je spanning en laat je de armen en benen 5 cm van de grond afkomen. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>				

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: Core side raises				Oefening: Bring sally up Squats			
		stabiliteit				Conditie	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	5xL 5xR	8xL 8xR		<p>Notitie: Deze oefening gaat op muziek. Een leuk challenge waar je zakt in een squat wanneer er wordt gezongen 'bring sally down' en weer omhoog komt wanneer er wordt gezongen 'bring sally up'. Let op Wanneer niets wordt gezongen in het nummer blijf je de laatste positie vasthouden! Succes! Hier vind je de link naar het nummer!</p>		
	Set 2	5xL 5xR	8xL 8xR				
	Set 3	5xL 5xR	8xL 8xR				
	<p>Notitie: Uitgangspositie is zoals afgebeeld. Bij elke herhaling laat je rustig je heupen zakken tot net boven de grond en strek je weer naar uitgangspositie. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>						

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!