

Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Niveau: medium/expert

Doel: mobiliteit

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.

Als warming up beginnen we met het loszwaaien van de armen en benen. Draai je heupen en nek ook goed los. Maak jezelf nu in stroomlijn 3 keer zo lang mogelijk. Probeer met het topje van je vingers het plafond aan te raken en houdt dit even vast. Nu zijn we klaar voor deze rustige landtraining

Oefening 1

Oefening 4



Oefening: Uitdraaien arm in zijlig				Oefening: Lage rug			
		mobiliteit				mobiliteit	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	10 hh	12 hh		Set 1	30 sec	40 sec
	Set 2	10 hh	12 hh		Set 2	30 sec	40 sec
	Set 3	10 hh	12 hh		Set 3	30 sec	40 sec
	Notitie: Uitgangspositie zoals op het plaatje. Laat je onderste arm + je knieën en enkels op de grond liggen en draai nu met je bovenste arm uit. Deze arm gaat door de lucht en je probeert de grond achter je te raken. Probeer je van je armen een rechte lijn te maken en roteer nu weer terug. Doe eerst 5x links en daarna 5x rechts. Rust na 1 set: 15 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.				Notitie: Uitgangspositie op de rug met je armen langs je lichaam. Maak nu om en om je linker- en je rechterbeen langer dan de ander. Hierbij shift je bekken. Voer de oefening rustig uit. Rust na 1 set: 15 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.		



USWIM



Oefening 2

Oefening 5

Oefening: rollen				Oefening: downward dog - 1 leg			
		mobiliteit				flexibiliteit	
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 zoals op het plaatje. Rol nu naar achter zodat je knieën bijna de grond achter je hoofd aanraken. Rol nu weer terug naar de uitgangspositie maar zorg dat je voeten de grond niet raken Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>		<p>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.</p>				

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: hol/ bol kleermakerszit				Oefening: puppy stretch			
		mobiliteit				mobiliteit	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	10 hh	12 hh		Set 1	10 hh	
	Set 2	10 hh	12 hh		Set 2	10 hh	
	Set 3	10 hh	12 hh		Set 3	10 hh	
	<p>Notitie: Begin in kleermakerszit met je handen op je knieën. Maak een rechte rug. Maak hierna rustig je rug weer helemaal recht. Set 2 & 3 met armen in stroomlijn i.p.v. op je knieën. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>		<p>Notitie: 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. 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!