

Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Niveau: medium/expert

Doel: Conditie/Stabiliteit

Benodigdheden:


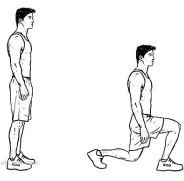



- Een matje of handdoek om op te liggen
- Een bidon met water of eventueel sportdrink/limonade
- Een stopwatch of telefoon om de tijd bij te houden

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.

Begin de landtraining met het loszwaaien van je armen en benen. Huppel daarna een paar rondjes door de kamer en loop 3 keer de trap op en neer (dit hoeft niet snel). Spring dan 3 keer zo hoog als je kunt.

Oefening 1

Oefening 4



Oefening: Combo Conditie				Oefening: Lunges			
		conditie				conditie	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Squats	30 sec	40 sec		Set 1	10 hh	14 hh
	Ligsteun	30 sec	40 sec		Set 2	10 hh	14 hh
	Buikspieren	30 sec	40 sec		Set 3	10 hh	14 hh
  	<p>Notitie: Dit is een combinatie oefening. De squats, ligsteun en buikspieren voer je achter elkaar uit. Daarna heb je 40 Seconden rust en dit doe je in totaal 3 keer. Na 3 keer heb je een minuut extra rust voordat je aan de nieuwe oefening begint.</p>			<p>Notitie: Uitgangspositie is staand handen langs het lichaam of in de zij. Links uitstappen naar knie in 90 graden en dan weer terug naar uitgangspositie. Herhaal dit met het andere been Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>			



USWIM



Oefening 2

Oefening 5

Oefening: rolletje Strek				stabiliteit	Oefening: Sit up and tap				stabiliteit
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	6 hh	8 hh			Set 1	10 hh	14 hh	
	Set 2	6 hh	8 hh			Set 2	10 hh	14 hh	
	Set 3	6 hh	8 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: Ga in de positie zitten zoals afgebeeld. Houd je voeten van de vloer. Vanuit deze uitgangspositie ga je aan weerszijde de grond aantikken. Probeer de Oefening rustig en gecontroleerd uit te voeren. Links tik + rechts tik = 1 hh Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>			

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: Mountain climbers				conditie	Oefening: Strijkplank				stabiliteit
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	30 sec	40 sec			Set 1	6 hh	8 hh	
	Set 2	30 sec	40 sec			Set 2	6 hh	8 hh	
	Set 3	30 sec	40 sec			Set 3	6 hh	8 hh	
	<p>Notitie: Uitgangspositie is in ligsteun op de handen. Linkerbeen intrekken terugzetten en dit herhalen met het rechterbeen. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>					<p>Notitie: Uitgangspositie is stand in stroomlijn. Een been blijft staan en de hele stroomlijn verplaatst zich in de strijkplank positie. Zie afbeelding. Ga terug naar beginpositie en herhaal dit met het andere been. 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!