

Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Niveau: medium/expert

Doel: Buik/rug

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 joggen op de plaats. Doe dit ongeveer 1 minuut. Ga hierna verder met 10 squats. Ga weer een minuut joggen op de plaats. Draai je heupen en armen goed los en hierna ben je klaar voor de training

Oefening 1

Oefening 4



Oefening: buik challenge				Oefening: abs side raises			
		conditie				conditie	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
    	Sit ups	30 sec	40 sec	 	Set 1	10 hh	14 hh
	Leg raises	30 sec	40 sec		Set 2	10 hh	14 hh
	Hielaantik	30 sec	40 sec		Set 3	10 hh	14 hh
<p>Notitie: Dit is een combinatie oefening. De 3 buikspieroefeningen 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 liggende op je zij. Je handen zijn gekruist voor je borst. Probeer nu je voeten van de grond te krijgen en maak kleine bewegingen op en neer. Laat je voeten pas weer de grond aanraken als de oefening afgelopen is. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>			



USWIM

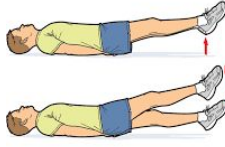

Oefening 2

Oefening 5

Oefening: back extensions				stabiliteit	Oefening: Arm/been heffen				stabiliteit
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	10 hh	12 hh			Set 1	10 hh	14 hh	
	Set 2	10 hh	12 hh			Set 2	10 hh	14 hh	
	Set 3	10 hh	12 hh			Set 3	10 hh	14 hh	
	<p>Notitie: Uitgangspositie zoals op het plaatje maar dan met je armen in stroomlijn. Til tegelijkertijd je armen en benen in de lucht. Stop op ongeveer 10 cm van de grond en ga dan weer terug. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>					<p>Notitie: Ga op je buik liggen met je armen en benen een stukje uit elkaar. Til nu je linkerbeen en rechterarm op. Leg ze weer neer en til nu je rechterbeen en linkerarm op. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>			

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: flutterkicks				conditie	Oefening: buikspier challenge				stabiliteit
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	30 sec	40 sec			Toe touches	30 sec	40 sec	
	Set 2	30 sec	40 sec			Plank	30 sec	40 sec	
	Set 3	30 sec	40 sec			Leg lifts	30 sec	40 sec	
	<p>Notitie: Uitgangspositie is in ruglig met handen onder je billen. Je hoofd blijft op de grond liggen. Til nu je benen op schaar vervolgens je benen over elkaar heen. Eerst is dus je linkerbeen boven en daarna je rechterbeen. Na 1 set: 30 seconden rust. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>					<p>Notitie: Dit is een combinatie oefening. De 3 buikspieroefeningen 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>			

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!