

## Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Niveau: medium/expert

Doel: conditie/ stabiliteit

### Benodigdheden:


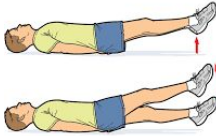
- Een matje of handdoek om op te liggen
- Een bidon met water of eventueel sportdrink/limonade
- Een stopwatch of telefoon om de tijd bij te houden

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 3 rondjes lopen door je kamer. Hierna huppel je 3 rondjes door de kamer. Maak 5 kleine sprongetjes en hierna 1 hoge sprong. Doe dit nogmaals. Probeer zo lang als je kunt op je handen te staan. Draai je armen en benen nog een beetje los en hierna ben je klaar voor de training.


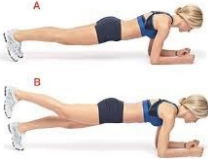
### Oefening 1

### Oefening 4

Oefening: Crossover jack knives				Oefening: flutterkicks			
Niveau		medium	expert	Niveau		medium	expert
	Set 1	14 hh	18 hh		Set 1	40 sec	50 sec
	Set 2	14 hh	18 hh		Set 2	40 sec	50 sec
	Set 3	14 hh	18 hh		Set 3	40 sec	50 sec
	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.				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. Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.		



## Oefening 2

## Oefening 5

Oefening: core side raises				Oefening: Single leg plank			
		stabiliteit				stabiliteit	
Niveau		medium	expert	Niveau		medium	expert
	Set 1	6xL 6xR	8xL 8xR		Set 1	30 sec	40 sec
	Set 2	6xL 6xR	8xL 8xR		Set 2	30 sec	40 sec
	Set 3	6xL 6xR	8xL 8xR		Set 3	30 sec	40 sec
	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.				Notitie: Ga in plank positie staan zoals afgebeeld in de afbeelding bij de letter A. Til nu om en om een been op. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 40 seconden.		

## Oefening 3

## Oefening 6

Oefening: lunge jump				Oefening: squat vasthouden			
		conditie				conditie	
Niveau		medium	expert	Niveau		medium	expert
	Set 1	30 sec	40 sec		Set 1	3 hh	4 hh
	Set 2	30 sec	40 sec		Set 2	4 hh	5 hh
	Set 3	30 sec	40 sec		Set 3	5 hh	6 hh
	Notitie: Begin zoals aangegeven bij letter A van de afbeelding. Maak een sprong waarbij je van been wisselt en zorg dat je weer stabiel staat voordat je de volgende sprong maakt. Rust na 1 set: 30 sec Rust na 3 sets: 60 sec				Notitie: Ga in de squat positie staan en houdt dit 15 seconden vast. Maak nu 3 squats en houdt hierna de positie weer 15 seconden vast. 1 herhaling is 15 seconden vasthouden + 3 squats. Na 1 set: 30 sec rust Rust na 3 sets: 60 sec		

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!