

## 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.

Warming up naar eigen keuze. Rekken en strekken en zorg er voor dat het lichaam klaar is om alle eindstanden te behalen.

### Oefening 1

### Oefening 4

| Oefening: buik challenge  |  |        |        | conditie  | Oefening: rolletje strek |      |        |        | stabiliteit |
|---|--|--------|--------|---|--------------------------|------|--------|--------|-------------|
| Niveau  |  | Medium | expert |   | Niveau                   |      | Medium | expert |             |
|   | Sit ups  | 20 sec | 30 sec |   | Set 1                    | 6 hh | 10 hh  |        |             |
|   | Leg raises   | 20 sec | 30 sec |   | Set 2                    | 6 hh | 10 hh  |        |             |
|   | Hielaantik   | 20 sec | 30 sec |   | Set 3                    | 6 hh | 10 hh  |        |             |
|   | 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. |        |        | 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<br>Rust na 1 set: 20 seconden.<br>Rust na 3 sets: 60 seconden. |                          |      |        |        |             |



USWIM

Oefening 2

Oefening 5

| Oefening: Hoekzit naar vouw lig  |       |        |        | stabiliteit | Oefening: puppy stretch  |       |        |        | mobiliteit |
|--|-------|--------|--------|-------------|--|-------|--------|--------|------------|
| Niveau   |       | medium | expert |             | Niveau   |       | Medium | expert |            |
|  | Set 1 | 8 hh   | 10 hh  |             |  | Set 1 | 6 hh   | 10 hh  |            |
|  | Set 2 | 8 hh   | 10 hh  |             |  | Set 2 | 6 hh   | 10 hh  |            |
|  | Set 3 | 8 hh   | 10 hh  |             |  | Set 3 | 6 hh   | 10 hh  |            |
| <p>Notitie: Uitgangspositie Hoekt met armen in stroomlijn. Naar vouw lig armen in stroomlijn.<br/>Rust na 1 set: 20 seconden.<br/>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.<br/>Rust na 3 sets: 60 seconden.</p> |       |        |        |            |

Oefening 3

Oefening 6

| Oefening: downward dog   |       |         |        | stabiliteit | Oefening: back extensions  |       |        |        | stabiliteit |
|--|-------|---------|--------|-------------|--|-------|--------|--------|-------------|
| Niveau   |       | 1 level | expert |             | Niveau   |       | Medium | expert |             |
|  | Set 1 | 8 hh    | 12 hh  |             |  | Set 1 | 10 hh  | 14 hh  |             |
|  | Set 2 | 8 hh    | 12 hh  |             |  | Set 2 | 10 hh  | 14 hh  |             |
|  | Set 3 | 8 hh    | 12 hh  |             |  | Set 3 | 10 hh  | 14 hh  |             |
| <p>Begin in plank positie. Breng je hoofd tussen je armen en steek je billen in de lucht. Zorg ervoor dat je niet naar je matje kijkt maar naar je tenen. Houd deze positie een paar seconden vast en ga dan weer terug naar plank.<br/>Rust na 1 set: 20 seconden.<br/>Rust na 3 sets: 40 seconden.</p> |       |         |        |             | <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.<br/>Rust na 1 set: 20 seconden.<br/>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!