



## Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Niveau: 1 level

Doel: Combi flex/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 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: glute stretch				flexibiliteit	Oefening: onderrug				flexibiliteit
Niveau		1 level			Niveau		1 level		
	Set 1	30 sec				Set 1	2 x 10 hh		
	Set 2	30 sec				Set 2	2 x 10 hh		
	Set 3	30 sec				Set 3	2 x 10 hh		
	Notitie: Uitgangspositie is zoals afgebeeld. De voet van 1 been rust op het bovenbeen van het andere been. Pak nu de achterkant van het been waar je voet op rust en trek licht aan je armen. De rek hoor je te voelen in je bilspier. Laat je hoofd en bovenlichaam op de grond rusten. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.						Ga op je rug liggen. Houd 1 been op de grond en houd het andere been met je handen vast net onder je knieholte. Probeer het been dat je vast hebt, te strekken door je voet naar het plafond te bewegen. Doe dit 10 keer met je rechterbeen en dan 10 keer met je linkerbeen. Na 1 setje heb je 20 seconden rust.		



USWIM

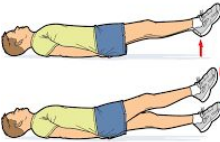
Oefening 2

Oefening 5

Oefening: Bird Dog exercise				stabiliteit	Oefening: Core leg raises				stabiliteit
Niveau		1 level			Niveau		1 level		
	Set 1	10 hh				Set 1	10 hh		
	Set 2	10 hh				Set 2	10 hh		
	Set 3	10 hh				Set 3	10 hh		
<p>Notitie: Uitgangspositie is op handen en knieën waarna je uitstrekt met het linkerbeen en rechter arm. Hierna ga je terug naar begin positie en wissel je arm en been. rust na elke set is 20 sec. Na de oefening 60 sec</p>					<p>Notitie: Uitgangspositie op de rug en knieën 90 graden met voeten plat op de grond. Je heupen zijn in de lucht. Elke herhaling strek je een been recht en houd je deze 2 sec vast. Daarna wissel je van been. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 40 seconden.</p>				

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: flutterkicks				conditie	Oefening: abs side raises				stabiliteit
Niveau		1 level			Niveau		Medium		
	Set 1	30 sec				Set 1	10 hh		
	Set 2	30 sec				Set 2	10 hh		
	Set 3	30 sec				Set 3	10 hh		
<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: 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>				

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!