

Landtraining zwemmen

Duur: +/- 45 minuten

Niveau: medium/expert

Doel: fun + core

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.


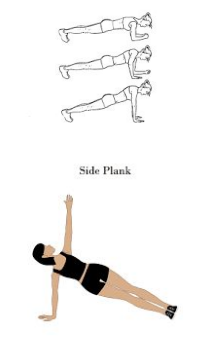

Warming up: zorg dat je iemand hebt die de kleuren voor je kan opnoemen!

- rood: grond aantikken
- groen: 1 sprong maken
- geel: op je rug gaan liggen
- oranje: 1 burpee maken

Ga nu 4 minuten joggen op de plaats. Wanneer er een kleur gezegd wordt, doe je zo snel als je kunt de oefening die bij de kleur hoort.



Oefening 1

Oefening 4

Oefening: Mini circuit benen			buik	Oefening: Mini circuit core			buik	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert	
	Lunge jumps	30 sec	30 sec		Plank to elbow	30 sec	30 sec	
	Squats	30 sec	30 sec		Side plank	30 sec	30 sec	
	Glute bridge	30 sec	30 sec		Plank leg raises	30 sec	30 sec	
			<p>Notitie: Dit is een combinatie oefening. De 3 oefeningen voer je achter elkaar uit. Daarna heb je 60 seconden rust en dit doe je in totaal 3 keer. Na 3 sets heb je een minuut extra rust voordat je aan de nieuwe oefening begint.</p>				<p>Notitie: Dit is een combinatie oefening. De 3 oefeningen voer je achter elkaar uit. Daarna heb je 60 seconden rust en dit doe je in totaal 3 keer. Na 3 sets heb je een minuut extra rust voordat je aan de nieuwe oefening begint.</p>	



Oefening 2

Oefening 5

Oefening: Sit up stroomlijn				buik	Oefening: leg lift				conditie
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	40 sec	45 sec			Set 1	30 sec	40 sec	
	Set 2	40 sec	45 sec			Set 2	30 sec	40 sec	
	Set 3	40 sec	45 sec			Set 3	30 sec	40 sec	
<p>Doe een sit up maar houd je armen hierbij in stroomlijn positie. Zorg ervoor dat je dit het hele setje volhoudt. Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>					<p>Notitie: Ga op je rug liggen en strek je benen uit naar het plafond. Til ze nu elke keer kleine stukjes op van de ondergrond. Doe dit gecontroleerd! Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>				

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: Flex/mob circuit				flexibiliteit	Oefening: burpee reactie				conditie
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Hol/bol	30 sec	30 sec			Set 1	30 sec	40 sec	
	Puppy stretch	30 sec	30 sec			Set 2	30 sec	40 sec	
	Onderrug kantelen	30 sec	30 sec			Set 3	30 sec	40 sec	
<p>Notitie: Dit is een combinatie oefening. De 3 oefeningen voer je achter elkaar uit. Daarna heb je 60 seconden rust en dit doe je in totaal 2 keer. Na 2 sets heb je een minuut extra rust voordat je aan de nieuwe oefening begint. Rust na 1 set: 20 seconden.</p>					<p>Notitie: Ga in plank positie staan. Zodra iemand het signaal geeft, maak je z.s.m. een burpee en ga je weer in plank positie staan. Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>				



USWIM

	Rust na 3 sets: 60 seconden.		
--	------------------------------	--	--

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!