

Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Niveau: medium/expert

Doel: stabiliteit/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.

Als warming up beginnen we met het loszwaaien van de armen en benen. Draai je heupen en nek ook goed los. Maak jezelf nu in stroomlijn 3 keer zo lang mogelijk. Probeer met het topje van je vingers het plafond aan te raken en houdt dit even vast. Nu zijn we klaar voor deze rustige landtraining

Oefening 1

Oefening 4

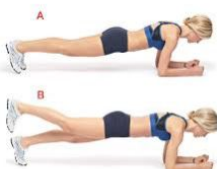

Oefening: Strijkplank				stabiliteit	Oefening: Plank + push up				core
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	30 sec	40 sec			Set 1	30 sec	40 sec	
	Set 2	30 sec	40 sec			Set 2	30 sec	40 sec	
	Set 3	30 sec	40 sec			Set 3	30 sec	40 sec	
	Notitie: Ga op 1 been staan en houd je armen omhoog naar het plafond. Kantel nu voorover zodat je bovenlichaam en je been waar je niet op staat, een rechte lijn vormen. Kantel nu weer langzaam terug naar de beginpositie en wissel van been. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.						Notitie: Ga in plank positie staan en maak elke 10 seconden een push up. Rust na 1 set: 15 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.		

Oefening 2

Oefening 5





USWIM

Oefening: Plank leg raises				core	Oefening: glute bridge - 1 leg				stabiliteit
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	30 sec	40 sec			Set 1	40 sec	45 sec	
	Set 2	35 sec	45 sec			Set 2	40 sec	45 sec	
	Set 3	40 sec	50 sec			Set 3	40 sec	45 sec	
<p>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: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</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: 60 seconden.</p>				

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: side plank				core	Oefening: superman				stabiliteit
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	20 sec li/ 20 sec re	25 sec li/ 25 sec re			Set 1	20 sec li/ 20 sec re	25 sec li/ 25 sec re	
	Set 2	20 sec li/ 20 sec re	25 sec li/ 25 sec re			Set 2	20 sec li/ 20 sec re	25 sec li/ 25 sec re	
	Set 3	20 sec li/ 20 sec re	25 sec li/ 25 sec re			Set 3	20 sec li/ 20 sec re	25 sec li/ 25 sec re	
<p>Notitie: Begin in kleermakerszit met je handen op je knieën. Maak een rechte rug. Maak hierna rustig je rug weer helemaal recht. Set 2 & 3 met armen in stroomlijn i.p.v. op je knieën. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>					<p>Notitie: Uitgangspositie zoals op het plaatje. Strek nu tegelijkertijd je linkerarm en rechterbeen uit. Ga weer terug naar de beginpositie en wissel van arm en been. 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!