

Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Niveau: medium/expert

Doel: Buik/rug

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. Maak nu 10 sit ups en ga meteen 30 seconden in de ligsteun staan. Ga nu weer ongeveer 1 minuut joggen op de plaats maar sneller dan de eerste keer. Doe 10 squats en ga weer 30 seconden in de ligsteun staan. Nu ben je klaar voor de training!



Oefening 1

Oefening 4

Oefening: buik challenge				conditie	Oefening: good mornings				rug
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Sit ups	30 sec	40 sec		Set 1	8 hh	10 hh		
	"Fietsen"	30 sec	40 sec		Set 2	8 hh	10 hh		
	Unilaterale beenrekking	30 sec	40 sec		Set 3	8 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: Ga staan met je voeten op heupbreedte en je handen in je nek (zie plaatje). Kantel nu met een rechte rug naar voren en kom weer om hoog. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.					



Oefening 2

Oefening 5

Oefening: superman				Oefening: Arm/been heffen			
		stabiliteit				rug	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	10 hh	12 hh		Set 1	30 sec	40 sec
	Set 2	10 hh	12 hh		Set 2	30 sec	40 sec
	Set 3	10 hh	12 hh		Set 3	30 sec	40 sec
	<p>Notitie: Uitgangspositie zoals op het plaatje. Strek nu tegelijkertijd je linkerarm en rechterbeen uit. Ga weer terug naar de begin positie en wissel van arm en been. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>		<p>Notitie: Ga op je buik liggen met je armen en benen een stukje uit elkaar. Til nu je linkerbeen en rechterarm op. Leg ze weer neer en til nu je rechterbeen en linkerarm op. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>				

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: Russian twist				Oefening: Side plank			
		buik				stabiliteit	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	30 sec	40 sec		Set 1	20 sec per kant	40 sec
	Set 2	30 sec	40 sec		Set 2	20 sec per kant	40 sec
	Set 3	30 sec	40 sec		Set 3	20 sec per kant	40 sec
	<p>Notitie: Uitgangspositie is zoals in het bovenste plaatje. Let erop dat je rug goed recht is. Nu draai je met je bovenlichaam terwijl je onderlichaam niet beweegt. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>		<p>Notitie: Ga staan zoals op het plaatje en houd dit 30 seconden vast. Probeer je heupen niet te laten zakken als je moe wordt. Rust na links & rechts 1 set: 30 seconden Rust na links & rechts 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!