

Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Niveau: medium/expert

Doel: mix

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.

Zorg dat je goed de spieren warm maakt voordat je de training gaat beginnen. Rek en strek de armen en de benen. Ga staan en trek 1 voor in de been naar je borst met je handen en houdt dit 20 seconden vast. Wissel daarna van been en herhaal dit 2 keer voor elk been. Maak 3 krachtige sprongen en beginnen maar.



Oefening 1

Oefening 4

Oefening: Puppy stretch				Mobiliteit	Oefening: Crossover jack knives				Conditie
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	30 sec	30 sec			Set 1	12 hh	16 hh	
	Set 2	30 sec	30 sec			Set 2	12 hh	16 hh	
	Set 3	30 sec	30 sec			Set 3	12 hh	16 hh	
	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. Rust na 3 sets: 40 seconden.						Notitie: Uitgangspositie op de rug plat op de grond met armen en voeten op schouderbreedte. Til afwisselend je arm en been op en tik het been aan. Doe dit diagonaal. Bijvoorbeeld linker been rechter arm. Blijf dit doorwisselen tot het aantal herhalingen zijn uitgevoerd. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 40 seconden.		



Oefening 2

Oefening 5

Oefening: Downward dog				Stabiliteit	Oefening: Streamline back raises				stabiliteit
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	10 hh	14 hh			Set 1	10 hh	14 hh	
	Set 2	10 hh	14 hh			Set 2	10 hh	14 hh	
	Set 3	10 hh	14 hh			Set 3	10 hh	14 hh	
<p>Notitie: 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. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 40 seconden.</p>					<p>Notitie: Uitgangspositie op de buik armen en benen in stroomlijn. Bij elke herhaling zet je spanning en laat je de armen en benen 5 cm van de grond afkomen. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>				

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: Core side raises				stabiliteit	Oefening: Enkel rek				Flexibiliteit
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	5xL 5xR	8xL 8xR			Set 1	30 sec	30 sec	
	Set 2	5xL 5xR	8xL 8xR			Set 2	30 sec	30 sec	
	Set 3	5xL 5xR	8xL 8xR			Set 3	30 sec	30 sec	
<p>Notitie: Uitgangspositie is zoals afgebeeld. Bij elke herhaling laat je rustig je heupen zakken tot net boven de grond en strek je weer naar uitgangspositie. 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!