

Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Niveau: medium/expert

Doel: core circuit

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



Let op! Deze training is anders opgezet dan het normale format!

Lees voordat je begint de hele training goed door. De training is in circuitvorm. Je doet dus de 6 oefeningen achter elkaar, zonder rust. Na 1 rondje heb je 3 minuten rust. In totaal doe je 4 rondjes.

Begin de landtraining met het loszwaaien van je armen en benen. Hierna ga je alle oefeningen uit het circuit even af zodat je precies weet wat je straks moet doen. Doe bijvoorbeeld 5 jumping jacks, sta even in de plank positie en maak een push up, doe daarna 6 keer een 1 leg v-ups, 6 keer een super man, 10 keer een Russian twist en 4 lunges. Nu ben je er klaar voor!

Oefening 1

Oefening 4

Oefening: Jumping jacks				Conditie		Oefening: Superman				Stabiliteit/ rug	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert			Medium	Expert
		30 sec	40 sec			30 sec	40 sec	<p>Notitie: De uitgangshouding is zoals op het bovenste plaatje. Lift nu je bekken van de grond en probeer deze zo min mogelijk te laten roteren. Doe eerst 15 seconden de ene kant en daarna 15 seconden de andere kant.</p>			
<p>Notitie: Begin met je benen bij elkaar en je armen langs je lichaam. Maak nu een sprongetje waar je met je armen omhoog zwaait en je met je benen wijd komt te staan. Spring nu weer terug naar de uitgangshouding.</p>											

Oefening 2

Oefening 5

Oefening: Plank push ups				Core		Oefening: Russian twist				Buik	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert			Medium	Expert



USWIM

		30 sec	40 sec		Set 1	30 sec	40 sec
	<p>Notitie: Ga in plank positie staan en maak elke 10 seconden een push up.</p>				<p>Notitie: Ga in de positie zitten zoals afgebeeld. Houd je voeten van de vloer. Vanuit deze uitgangspositie ga je aan weerszijde de grond aantikken. Probeer de Oefening rustig en gecontroleerd uit te voeren.</p>		

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: Cross over jack knives				Oefening: Cross over jack knives			
Buik				Benen			
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	30 sec	40 sec			30 sec	40 sec
	<p>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 de 30 seconden afgelopen zijn.</p>				<p>Notitie: Begin met beide naast elkaar. Stap met 1 been naar voren en laat je achterste knie naar de grond komen. Zorg ervoor dat je je voorste voet recht neerzet. Duw nu met je voorste voet tegen de grond en zet je af zodat je weer met beide benen naast elkaar komt.</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!