

Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Benodigdheden:

Niveau: medium/expert

Doel: buik/rug



- 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. Zwaai je armen en benen goed los en huppel een paar rondjes door de kamer. Spring een paar keer zo hoog als je kunt en daarna een paar keer zo ver als je kunt. Doe hierna nog een paar sit ups om alvast je buikspieren een beetje op te warmen.



Oefening 1

Oefening 4

Oefening: Buik challenge				Oefening: Toe touches			
		buik				buik	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Sit ups	30 sec	30 sec		Set 1	30 sec	40 sec
	Heel touches	30 sec	30 sec		Set 2	40 sec	45 sec
	Flutterkicks	30 sec	30 sec		Set 3	45 sec	50 sec
 	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 oefeningen heb je een minuut extra rust voordat je aan de nieuwe oefening begint.				Notitie: Ga op je rug liggen met je benen omhoog. Probeer nu met je handen je tenen aan te raken. Ga niet elke keer terug op de grond liggen met je bovenlichaam maar maak kleine bewegingen. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 40 seconden.		



Oefening 2

Oefening 5

Oefening: Downward dog 1 leg				stabiliteit	Oefening: arm/been heffen				Rug
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	5xli/ 5xre	5xli/ 5xre			Set 1	10 hh	14 hh	
	Set 2	5xli/ 5xre	5xli/ 5xre			Set 2	10 hh	14 hh	
	Set 3	5xli/ 5xre	5xli/ 5xre			Set 3	10 hh	14 hh	
	<p>Notitie: Uitgangspositie is ligsteun op je handen. Maak nu een pike waarbij je armen en je romp een rechte lijn maken en tegelijk laat je 1 been los. Deze komt ook in de rechte lijn van je arm en romp. Beweeg nu weer rustig terug naar ligsteun en wissel links en rechts. 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: Goodmornings				rug	Oefening: Plank elbow to hand				Core
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	10	12			Set 1	30 sec	30 sec	
	Set 2	12	14			Set 2	30 sec	30 sec	
	Set 3	14	16			Set 3	30 sec	30 sec	
	<p>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 omhoog. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>					<p>Notitie: Begin in plankpositie op je ellebogen. Ga nu naar plankpositie op je handen. Je knieën raken hierbij de grond niet en zorg dat je heupen zo stabiel mogelijk blijven. Rust na 1 set: 30 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!