

Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Niveau: medium/expert

Doel: flex/mob

Benodigdheden:

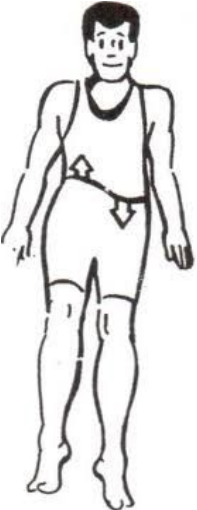

- Een matje of handdoek om op te liggen
- Een bidon met water of eventueel sportdrink/limonade
- Een stopwatch of telefoon om de tijd bij te houden

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: lage rug - bekken shift				Oefening: hamstring rek			
		mobiliteit				flexibiliteit	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	30 sec	30 sec		Set 1	8 hh	10 hh
	Set 2	30 sec	30 sec		Set 2	8 hh	10 hh
	Set 3	30 sec	30 sec		Set 3	8 hh	10 hh
	Notitie: Uitgangspositie op de rug met je armen langs je lichaam. Maak nu om en om je linker- en je rechterbeen langer dan de ander. Hierbij shift je bekken. Voer de oefening rustig uit. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.				Notitie: Ga op je rug liggen. Houd 1 been op de grond en houd het andere been met je handen vast net onder je knieholte. Probeer het been dat je vast hebt, te strekken door je voet naar het plafond te bewegen. Doe dit 10 keer met je rechterbeen en dan 10 keer met je linkerbeen. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.		


Oefening 2

Oefening 5

Oefening: Kruiphouding opendraaien				flexibiliteit	Oefening: Downward dog				mobiliteit
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	6L+R	6L+R (met been)			Set 1	30 sec	40 sec	
	Set 2	6L+R	6L+R (met been)			Set 2	30 sec	40 sec	
	Set 3	6L+R	6L+R (met been)			Set 3	30 sec	40 sec	
	<p>Notitie: Steun op je handen en knieën/onderbenen en zorg ervoor dat je bovenrug goed gestrekt is en blijft. Draai om en om 1 arm naar boven. <i>Expert level: strek je andere been gestrekt naar achter zoals je bij een superman zou doen.</i></p>					<p>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: 60 seconden.</p>			

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: Hol-bol in zit				mobiliteit	Oefening: Hoekzit naar vouwlig				mobiliteit
Niveau		medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	8 hh	8 hh			Set 1	8 hh	8 hh	
	Set 2	8 hh	8 hh			Set 2	8 hh	8 hh	
	Set 3	8 hh	8 hh			Set 3	8 hh	8 hh	
	<p>Notitie: Begin in kleermakerszit met je handen op je knieën. Maak een rechte rug. Maak hierna rustig je rug weer helemaal recht.</p>					<p>Notitie: Uitgangspositie is gehoekt met armen in stroomlijn. Kantel nu naar vouwlig en houd je armen in stroomlijn. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>			



USWIM

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!