

Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Niveau: medium/expert

Doel: conditie/ stabiliteit

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 hardlopen op de plaats en doe dit 1 minuut. Spring 3 keer zo hoog als je kunt en daarna 3 keer zo ver als je kunt. Loop op handen en voeten 3 rondjes door de kamer en ga per rondje wat sneller.


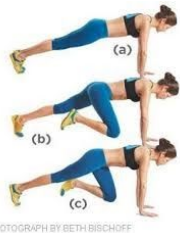
Oefening 1

Oefening 4

Oefening: squats & squat jumps				conditie		Oefening: superman				stabiliteit	
Niveau		Medium	Expert			Niveau		Medium	Expert		
	Set 1	10 + 4 hh	12 + 6 hh				Set 1	30 sec	40 sec		
	Set 2	10 + 4 hh	12 + 6 hh				Set 2	30 sec	40 sec		
	Set 3	10 + 4 hh	12 + 6 hh				Set 3	30 sec	40 sec		
	Notitie: Het eerste aantal is het aantal squats en het tweede aantal is het aantal squat jumps. Doe deze zonder rust er tussen. Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden						Notitie: Uitgangspositie zoals op het plaatje. Strek nu tegelijkertijd je linkerarm en rechterbeen uit. Ga weer terug naar de beginpositie en wissel van arm en been. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.				

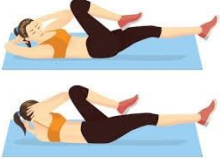

Oefening 2

Oefening 5

Oefening: core side raises				Stabiliteit	Oefening: mountain climbers				Conditie
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	2x20 sec	2x30 sec			Set 1	30 sec	40 sec	
	Set 2	2x20 sec	2x30 sec			Set 2	30 sec	40 sec	
	Set 3	2x20 sec	2x30 sec			Set 3	30 sec	40 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: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>					<p>Notitie: Begin in plankpositie op je handen. Ga nu om en om met je linker en rechterbeen naar je borst. Zorg ervoor dat de rest van je lichaam stabiel blijft. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>			

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: fietsen				buik	Oefening: Sit up and tap				buik
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	30 sec	15 hh			Set 1	30 sec	45 sec	
	Set 2	30 sec	15 hh			Set 2	30 sec	45 sec	
	Set 3	30 sec	15 hh			Set 3	30 sec	45 sec	
	<p>Notitie: Ga op je rug liggen en til beide benen gebogen van de grond. Strek nu je linkerbeen uit en ga met je linkerarm naar je rechterknie. Ga nu weer terug naar de beginpositie en herhaal deze beweging in de andere diagonaal. Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</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. 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!