

Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Niveau: medium/expert

Doel: Buik/flexibiliteit

Benodigdheden:

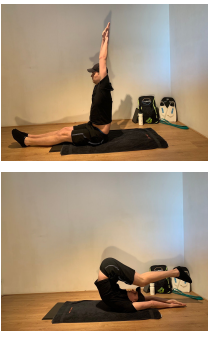
- Een matje of handdoek om op te liggen
- Een bidon met water of eventueel sportdrink/limonade
- Een stopwatch of telefoon om de tijd bij te houden

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.

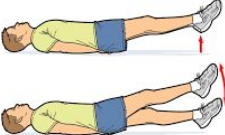
Begin de landtraining met joggen op de plaats. Doe dit ongeveer 1 minuut. Ga hierna verder met 10 squats. Ga weer een minuut joggen op de plaats. Draai je heupen en armen goed los en hierna ben je klaar voor de training

Oefening 1


Oefening 4

Oefening: onderrug			mobiliteit	Oefening: Hoekzit naar vouw lig			stabiliteit	
Niveau		1 level		Niveau		medium	expert	
	Set 1	2 x 10 hh			Set 1	8 hh	10 hh	
	Set 2	2 x 10 hh			Set 2	8 hh	10 hh	
	Set 3	2 x 10 hh			Set 3	8 hh	10 hh	
<p>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. Na 1 setje heb je 20 seconden rust. hh = herhalingen</p>				<p>Notitie: Uitgangspositie Hoekt met armen in stroomlijn. Naar vouw lig armen in stroomlijn. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>				


Oefening 2

Oefening: flutterkicks		Buik	
Niveau		Medium	Expert
	Set 1	30 sec	40 sec
	Set 2	30 sec	40 sec
	Set 3	30 sec	40 sec
	<p>Notitie: Uitgangspositie is in ruglig met handen onder je billen. Je hoofd blijft op de grond liggen. Til nu je benen op schaar vervolgens je benen over elkaar heen. Eerst is dus je linkerbeen boven en daarna je rechterbeen. Na 1 set: 30 seconden rust. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>		

Oefening 5

Oefening: buikspier challenge		Buik	
Niveau		Medium	Expert
	Toe touches	6x li/ 6x re	8x li/8x re
	Plank	6x li/ 6x re	8x li/8x re
	Leg lifts	6x li/ 6x re	8x li/8x re
	<p>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 keer heb je een minuut extra rust voordat je aan de nieuwe oefening begint.</p>		

Oefening 3

Oefening: downward dog		flexibiliteit	
Niveau		1 level	
	Set 1	10 hh	
	Set 2	10 hh	
	Set 3	10 hh	
	<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: 40 seconden.</p>		

Oefening 6

Oefening: keuze		rekken	
Niveau		1 level	
	Set 1	30 sec	
	Set 2	30 sec	
	Set 3	30 sec	
	<p>Notitie: Kies een van jouw favoriete rekoefeningen en doe deze 3 x 30 seconden. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 40 seconden.</p>		

Na de 6 oefeningen volgt er een kleine cooling down. Loop weer 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!



USWIM