

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 het loszwaaien van je armen en benen. Huppel daarna een paar rondjes door de kamer en loop 3 keer de trap op en neer (dit hoeft niet snel). Spring dan 3 keer zo hoog als je kunt.

Oefening 1

Oefening 4


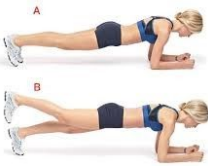
Oefening: Mountain climbers				Oefening: lunge jumps			
		Conditie				Conditie	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	40 sec	50 sec		Set 1	30 sec	40 sec
	Set 2	40 sec	50 sec		Set 2	30 sec	40 sec
	Set 3	40 sec	50 sec		Set 3	30 sec	40 sec
Notitie: Probeer per setje sneller te bewegen. Rust na 1 set: 45 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.				Notitie: Begin in de lunge houding. Let erop dat je je voorste knie goed op dezelfde lijn houdt als je voet. Maak nu een sprong waarbij je wisselt van been. Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.			



USWIM



Oefening 2

Oefening 5

Oefening: Single leg bridge				Stabiliteit	Oefening: Single leg plank				Stabiliteit
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	2 x 20 sec	2 x 25 sec			Set 1	35 sec	45 sec	
	Set 2	2 x 20 sec	2 x 25 sec			Set 2	35 sec	45 sec	
	Set 3	2 x 20 sec	2 x 25 sec			Set 3	35 sec	45 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 20 seconden de ene kant en daarna 20 seconden de andere kant. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 40 seconden.</p>					<p>Notitie: Ga in plank houding staan en til een voor een een been op. Houd de rest van je lichaam zo stil mogelijk. Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>				

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: Squats				Conditie	Oefening: Side plank twist				Stabiliteit
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	15 hh	15 hh			Set 1	2 x 6 hh	2 x 8 hh	
	Set 2	15 hh	20 hh			Set 2	2 x 6 hh	2 x 8 hh	
	Set 3	15 hh	15 hh			Set 3	2 x 6 hh	2 x 8 hh	
<p>Notitie: Na elke set heb je 15 seconden rust. Na de laatste set heb je 60 seconden rust. Let er bij de uitvoering op dat je schouders en knieën op schouderbreedte zijn. hh = herhalingen</p>					<p>Notitie: Ga op 1 hand in side plank staan. Ga nu met je bovenste hand onder je lichaam door een reik zo ver mogelijk naar achter. Houd de rest van je lichaam stabiel. Rust na 1 set: 40 seconden Rist na 3 sets: 60 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!