

Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Niveau: medium/expert

Doel: conditie/ stabiliteit

Benodigdheden:


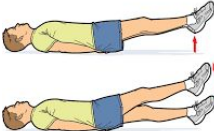
- Een matje of handdoek om op te liggen
- Een bidon met water of eventueel sportdrink/limonade
- Een stopwatch of telefoon om de tijd bij te houden

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 3 rondjes lopen door je kamer. Hierna huppel je 3 rondjes door de kamer. Loop nu snel de trap af en op. Maak 10 squats en 3 push ups zonder rust er tussen. Nu ben je klaar voor de training!

Oefening 1

Oefening 4

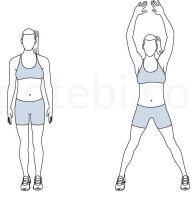

Oefening: Wall sits				Oefening: Flutterkicks			
		benen				buik	
Niveau		medium	expert	Niveau		medium	expert
	Set 1	50 sec	60 sec		Set 1	40 sec	50 sec
	Set 2	50 sec	60 sec		Set 2	40 sec	50 sec
	Set 3	50 sec	60 sec		Set 3	40 sec	50 sec
	Notitie: Ga tegen de muur aan zitten alsof je op een stoel zit. Houd je rug recht en zorg ervoor dat de hoek die je knieën maken ongeveer 90 graden is. Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.				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. Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.		

Oefening 2

Oefening 5





USWIM

Oefening: Jumping jacks				stabiliteit	Oefening: Sit up & taps				stabiliteit
Niveau		medium	expert		Niveau		medium	expert	
	Set 1	30 sec	45 sec			Set 1	30 sec	40 sec	
	Set 2	30 sec	45 sec			Set 2	30 sec	40 sec	
	Set 3	30 sec	45 sec			Set 3	30 sec	40 sec	
	<p>Notitie: Begin met je benen bij elkaar en je armen langs je lichaam. Maak nu een sprongetje waar je met je armen omhoog zwaait en je met je benen wijd komt te staan. Spring nu weer terug naar de uitgangshouding. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>					<p>Ga in de positie zitten zoals afgebeeld. Houd je voeten van de vloer. Vanuit deze uitgangshouding 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: 40 seconden.</p>			

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: Core side raises				stabiliteit	Oefening: Plank + push ups				conditie
Niveau		medium	expert		Niveau		medium	expert	
	Set 1	8xL 8xR	10xL 10xR			Set 1	40 sec	50 sec	
	Set 2	8xL 8xR	10xL 10xR			Set 2	40 sec	50 sec	
	Set 3	8xL 8xR	10xL 10xR			Set 3	40 sec	50 sec	
	<p>Notitie: Uitgangshouding is zoals afgebeeld. Bij elke herhaling laat je rustig je heupen zakken tot net boven de grond en strek je weer naar uitgangshouding. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>					<p>Notitie: Ga in plank positie staan en maak elke 10 seconden een push up. Na 1 set: 30 sec rust. Rust na 3 sets: 60 sec.</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!