

Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Niveau: medium/expert

Doel: Combi

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: rolletje strek				Oefening: good mornings			
		stabiliteit				rug	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	6 hh	8 hh		Set 1	8 hh	10 hh
	Set 2	6 hh	8 hh		Set 2	8 hh	10 hh
	Set 3	6 hh	8 hh		Set 3	8 hh	10 hh
	Notitie: Uitgangspositie zoals op het plaatje. Rol nu naar achter zodat je knieën bijna de grond achter je hoofd aanraken. Rol nu weer terug naar de uitgangspositie maar zorg dat je voeten de grond niet raken Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.						
Notitie: Ga staan met je voeten op heupbreedte en je handen in je nek (zie plaatje). Kantel nu met een rechte rug naar voren en kom weer om hoog. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.							



USWIM

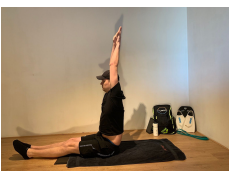


Oefening 2

Oefening 5

Oefening: Kruiphouding opendraaien				flexibiliteit	Oefening: Arm/been heffen				rug
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	6L+R	6L+R (met been)			Set 1	40 sec	45 sec	
	Set 2	6L+R	6L+R (met been)			Set 2	40 sec	45 sec	
	Set 3	6L+R	6L+R (met been)			Set 3	40 sec	45 sec	
	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>					Notitie: Ga op je buik liggen met je armen en benen een stukje uit elkaar. Til nu je linkerbeen en rechterarm op. Leg ze weer neer en til nu je rechterbeen en linkerarm op. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.			

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: Hoekzit naar vouw lig				buik	Oefening: downward dog - 1 leg				flexibiliteit
Niveau		medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
 	Set 1	8 hh	8 hh			Set 1	30 sec	40 sec	
	Set 2	8 hh	8 hh			Set 2	30 sec	40 sec	
	Set 3	8 hh	8 hh			Set 3	30 sec	40 sec	
	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.					Notitie: Uitgangspositie is ligsteun op je handen. Maak nu een pike waarbij je armen en je romp een rechte lijn maken en tegelijk laat je 1 been los. Deze komt ook in de rechte lijn van je arm en romp. Beweeg nu weer rustig terug naar ligsteun en wissel links en rechts af. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.			



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!