

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 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: Kruiphouding opendraaien				Oefening: scapula push ups			
		Flexibiliteit				Stabiliteit	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	6L+R	6L+R (met been)		Set 1	8hh	10hh
	Set 2	6L+R	6L+R (met been)		Set 2	8hh	10hh
	Set 3	6L+R	6L+R (met been)		Set 3	8hh	10hh
<p>Notitie: Steun op je handen en knieën/onderbeen 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></p>				<p>Notitie: Zoals normale push ups (opdrukken), maar dan alleen met je schouders. Ga in ligsteun staan met gestrekte armen en een goed opgestrekte bovenrug en beweeg je lichaam op en neer terwijl je je armen gestrekt houdt. Een hele goede oefening voor je schoudercontrole!</p>			



USWIM



Oefening 2

Oefening 5

Oefening: ruglig ←→ kaars				Oefening: "unilaterale beenrekking"			
		Stabiliteit				Stabiliteit	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	8hh	10hh		Set 1	8L+R	10L+R
	Set 2	8hh	10hh		Set 2	8L+R	10L+R
	Set 3	8hh	10hh		Set 3	8L+R	10L+R
	<p>Notitie: Ga languit op je rug liggen en ga vanaf hier naar een kaars positie. De kaars positie is met je benen zo gestrekt mogelijk naar het plafond. Je mag hierbij je handen gebruiken om in je rug te zetten.</p>		<p>Notitie: Ga op je rug liggen met je een 90 graden hoek in zowel je heupen als knieën en leg je handen op je knieën. Strek tegelijkertijd je linker arm en been naar stroomlijn en weer terug. Vervolgens doe je de andere kant.</p>				

Oefening 3

Oefening 6

Oefeningen: buiklig armen en benen tegengesteld bewegen				Oefening: jack knives / knipmes op tijd			
		Conditie				Conditie	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	30sec	45sec		Set 1	30sec	45sec
	Set 2	30sec	45sec		Set 2	30sec	45sec
	Set 3	30sec	45sec		Set 3	30sec	45sec
	<p>Notitie: Ga languit op je buik op de mat liggen, met je voorhoofd op de grond. Til vervolgens je armen en benen op (hoofd mag dus blijven liggen) en beweeg deze tegengesteld op en neer. Het is dus een soort borstcrawl benen beweging, ook met je armen.</p>		<p>Notitie: Lig languit op je rug met je armen in stroomlijn. Breng 1 gestrekt been en 2 gestrekt armen zo hoog mogelijk boven je bij elkaar. Wissel per herhaling af van been en probeer in 30 of 45 seconden zoveel mogelijk herhalingen te maken!</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!