

Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Niveau: medium/expert

Doel: stabiliteit/ mobiliteit

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. Doe 10 squats en hierna 3 sprongen. Ren 1 minuut op de plaats en maak 3 push ups. Zwaai je armen en benen nog even los en je bent klaar om te beginnen!

Oefening 1

Oefening 4


Oefening: Crossover jack knives				buik		Oefening: hol/bol				mobiliteit	
Niveau		medium	expert			Niveau		medium	expert		
	Set 1	14 hh	18 hh				Set 1	40 sec	40 sec		
	Set 2	14 hh	18 hh				Set 2	40 sec	40 sec		
	Set 3	14 hh	18 hh				Set 3	40 sec	40 sec		
	Notitie: Uitgangspositie op de rug plat op de grond met armen en voeten op schouderbreedte. Til afwisselend je arm en been op en tik het been aan. Doe dit diagonaal. Bijvoorbeeld linker been rechter arm. Blijf dit doorwisselen tot het aantal herhalingen zijn uitgevoerd. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.						Notitie: Uitgangspositie isop handen en knieën. Maak rustig je rug helemaal rond en hierna helemaal hol. Zorg ervoor dat je hoofd met je rug mee beweegt. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.				



USWIM



Oefening 2

Oefening 5

Oefening: strijkplank				Oefening: Single leg plank			
		stabiliteit				stabiliteit	
Niveau		medium	expert	Niveau		medium	expert
	Set 1	30 sec	40 sec		Set 1	6xL 6xR	8xL 8xR
	Set 2	30 sec	40 sec		Set 2	6xL 6xR	8xL 8xR
	Set 3	30 sec	40 sec		Set 3	6xL 6xR	8xL 8xR
	<p>Notitie: Ga staan met je handen in stroomlijn. Hef nu 1 been en kantel gecontroleerd voorover. Het geheven been strek je uit naar achter zodat je in de positie komt zoals op het plaatje. Ga nu weer terug naar de beginpositie en wissel van been. Rust na 1 set: 20 seconden Rust na 3 sets: 40 seconden</p>				<p>Notitie: Uitgangspositie is zoals afgebeeld. Bij elke herhaling laat je rustig je heupen zakken tot net boven de grond en strek je weer naar uitgangspositie. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>		

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: back extensions				Oefening: Arm/been heffen			
		Rug				Rug	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	10 hh	12 hh		Set 1	30 sec	40 sec
	Set 2	10 hh	12 hh		Set 2	30 sec	40 sec
	Set 3	10 hh	12 hh		Set 3	30 sec	40 sec
	<p>Notitie: Uitgangspositie zoals op het plaatje maar dan met je armen in stroomlijn. Til tegelijkertijd je armen en benen in de lucht. Stop op ongeveer 10 cm van de grond en ga dan weer terug. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>				<p>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.</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!