

## Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Niveau: medium/expert

Doel: herstel/flexibiliteit

### Benodigdheden:

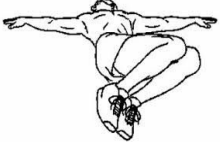

- Een matje of handdoek om op te liggen
- Een bidon met water of eventueel sportdrink/limonade
- Een stopwatch of telefoon om de tijd bij te houden

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. Ga hierna verder met 10 squats. Ga weer een minuut joggen op de plaats. Draai je heupen en armen goed los en hierna ben je klaar voor de training

### Oefening 1

### Oefening 4



Oefening: onderrug				Oefening: glute stretch			
			mobiliteit				flexibiliteit
Niveau		1 level		Niveau		1 level	
	Set 1	2 x 10 hh			Set 1	30 sec	
	Set 2	2 x 10 hh			Set 2	30 sec	
	Set 3	2 x 10 hh			Set 3	30 sec	
	Ga op je rug liggen. Houd 1 been op de grond en houd het andere been met je handen vast net onder je knieholte. Probeer het been dat je vast hebt, te strekken door je voet naar het plafond te bewegen. Doe dit 10 keer met je rechterbeen en dan 10 keer met je linkerbeen. Na 1 setje heb je 20 seconden rust. hh = herhalingen				Notitie: Uitgangspositie is zoals afgebeeld. De voet van 1 been rust op het bovenbeen van het andere been. Pak nu de achterkant van het been waar je voet op rust en trek licht aan je armen. De rek hoor je te voelen in je bilspier. Laat je hoofd en bovenlichaam op de grond rusten. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.		



USWIM



Oefening 2

Oefening 5

Oefening: downward dog				flexibiliteit	Oefening: keuze				flexibiliteit
Niveau		1 level			Niveau		1 level		
	Set 1	10 hh			Set 1	30 sec			
	Set 2	10 hh			Set 2	30 sec			
	Set 3	10 hh			Set 3	30 sec			
<p>Begin in plank positie. Breng je hoofd tussen je armen en steek je billen in de lucht. Zorg ervoor dat je niet naar je matje kijkt maar naar je tenen. Houd deze positie een paar seconden vast en ga dan weer terug naar plank. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 40 seconden.</p>					<p>Notitie: Kies een van jouw favoriete rekoefeningen en doe deze 3 x 30 seconden. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 40 seconden.</p>				

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: hamstring rek				flexibiliteit	Oefening: sleeping dog				relax
Niveau		1 level			Niveau		1 level		
	Set 1	2 x 30 sec			Set 1	60 sec			
	Set 2	2 x 30 sec			Set 2	60 sec			
	Set 3	2 x 30 sec							
<p>Notitie: Uitgangspositie is zittend met 1 been gestrekt en je andere been gebogen met je voet tegen de lies. Probeer nu met twee handen langzaam richting je tenen te schuiven. Als je rek voelt aan de achterkant van je bovenbeen, doe je de oefening goed! Probeer jezelf uit te dagen maar de oefening moet geen pijn doen. Rust na 1 set: 20 sec Rust na 3 sets: 40 sec</p>					<p>Notitie: Deze oefening is gemaakt om even te relaxen. Ga liggen zoals afgebeeld en ontspan. Vergeet niet om goed in en uit te ademen. Na 1 set: 15 sec rust</p>				



# 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!**