

## 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				Flexibiliteit	Oefening: scapula push ups				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.</p> <p><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: Squats				conditie	Oefening: Buikspieren stroomlijn				conditie
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	15 hh	20 hh			Set 1	10 hh	10 hh	
	Set 2	10 hh	15 hh			Set 2	10 hh	12 hh	
	Set 3	15 hh	20 hh			Set 3	10 hh	14 hh	
	Notitie: Na elke set heb je 15 seconden rust. Na de laatste set heb je 60 seconden rust. Let er bij de uitvoering op dat je schouders en knieën op schouderbreedte zijn. hh = herhalingen					Notitie: Houd je armen hierbij in stroomlijn positie. Zorg ervoor dat je dit het hele setje volhoudt. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.			

Oefening 3

Oefening 6

Oefeningen: buiklig armen en benen tegengesteld bewegen				Conditie	Oefening: Leg lifts				Conditie
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	30sec	45sec			set 1	30 sec	45sec	
	Set 2	30sec	45sec			set 2	30 sec	45sec	
	Set 3	30sec	45sec			set 3	30 sec	45sec	
	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.					Notitie: Uitgangspositie is in ruglig met benen verticaal omhoog. Druk vervolgens deze benen in zijn geheel vanuit de buik naar het plafond en kom dan weer rustig terug. Herhaal dit. Tussen de sets 20 seconden rust en 60 sec na de oefening.			

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!