

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: downward dog				Flexibiliteit	Oefening: puppy stretch				flexibiliteit
Niveau		1 level			Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	10 hh				Set 1	6 hh	10hh	
	Set 2	10 hh				Set 2	6 hh	10hh	
	Set 3	10 hh				Set 3	6 hh	10hh	
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.					Notitie: Ga op je knieën zitten en strek je armen zo ver mogelijk over de grond naar voren uit. Je billen blijven boven je knieën en je probeert alleen je handen zo ver mogelijk vooruit te duwen terwijl je je borst naar de grond duwt. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.				

Oefening 2

Oefening 5

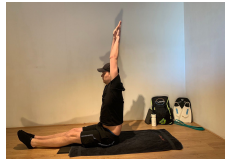



USWIM

Oefening: glute stretch				Flexibiliteit	Oefening: rolletje strek				Stabiliteit
Niveau		1 level			Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	30 sec				Set 1	6 hh	8 hh	
	Set 2	30 sec				Set 2	6 hh	10 hh	
	Set 3	30 sec				Set 3	6 hh	12 hh	
<p>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.</p>					<p>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.</p>				

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: Hoekzit naar vouw lig				Stabiliteit	Oefening: Lage rug				Conditie
Niveau		medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	8 hh	10 hh			Set 1	30 sec	45sec	
	Set 2	8 hh	10 hh			Set 2	30 sec	45sec	
	Set 3	8 hh	10 hh			Set 3	30 sec	45sec	
<p>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.</p>					<p>Notitie: Uitgangspositie op de rug met je armen langs je lichaam. Maak nu om en om je linker- en je rechterbeen langer dan de ander. Hierbij shift je bekken. Voer de oefening rustig uit. Rust na 1 set: 15 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!