

Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Niveau: medium/expert

Doel: stabiliteit

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. Doe hierna 3 keer het volgende setje: 5 squats, 4 sit ups, 3 push ups, 2 burpees en 1 v-up. Na 1 setje neem je even 15 seconden rust. Na 3 setjes ben je klaar voor de training!




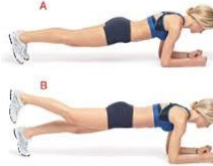
Oefening 1

Oefening 4

| Oefening: jumping jacks | | | conditie | Oefening: burpees | | | stabiliteit |
|---|---|--------|----------|--|--|--------|-------------|
| Niveau | | Medium | Expert | Niveau | | Medium | Expert |
|  | Set 1 | 40 sec | 50 sec |  | Set 1 | 30 sec | 40 sec |
| | Set 2 | 40 sec | 50 sec | | Set 2 | 30 sec | 40 sec |
| | Set 3 | 40 sec | 50 sec | | Set 3 | 30 sec | 40 sec |
| | Notitie: Begin met je benen bij elkaar en je armen langs je lichaam. Maak nu een sprongetje waar je met je armen omhoog zwaait en je met je benen wijd komt te staan. Spring nu weer terug naar de uitgangshouding. Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden | | | | Notitie: Begin staand met je armen langs je lichaam. Spring naar plank houding. Hierna spring je naar de kikkerhouding en vanuit hier maak je een hoge sprong. Begin nu opnieuw met de volgende burpee. Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden. | | |




Oefening 2

Oefening 5

| Oefening: core circuit | | | | stabiliteit | Oefening: core circuit | | | | stabiliteit |
|--|---|--------|--------|-------------|---|---|--------|--------|-------------|
| Niveau | | Medium | Expert | | Niveau | | Medium | Expert | |
|  | Plank arm raises | 30 sec | 30 sec | |  | Side plank | 30 sec | 30 sec | |
| | Strijkplank | 30 sec | 30 sec | | | core side raises - links | 30 sec | 30 sec | |
|  | Plank leg raises | 30 sec | 30 sec | | | core side raises - rechts | 30 sec | 30 sec | |
|  | <p>Notitie: Dit is een combinatie oefening. De 3 oefeningen voer je achter elkaar uit. Daarna heb je 60 seconden rust en dit doe je in totaal 3 keer. Na 3 sets heb je een minuut extra rust voordat je aan de nieuwe oefening begint. Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p> | | | | | <p>Notitie: Dit is een combinatie oefening. De 3 oefeningen voer je achter elkaar uit. Daarna heb je 60 seconden rust en dit doe je in totaal 3 keer. Na 3 sets heb je een minuut extra rust voordat je aan de nieuwe oefening begint. Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p> | | | |

Oefening 3

Oefening 6

| Oefening: 1 leg v-ups | | | | buik | Oefening: abs- side raises | | | | buik |
|--|-------|--------|---|------|--|--|--------|--------|------|
| Niveau | | Medium | Expert | | Niveau | | Medium | Expert | |
|  | Set 1 | 30 sec | 40 sec | |  | Set 1 | 30 sec | 45 sec | |
| | Set 2 | 30 sec | 40 sec | | | Set 2 | 30 sec | 45 sec | |
| | Set 3 | 30 sec | 40 sec | | | Set 3 | 30 sec | 45 sec | |
|  | | | <p>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</p> | | | <p>Notitie: Uitgangspositie is liggende op je zij. Je handen zijn gekruist voor je borst. Probeer nu je voeten van de grond te krijgen en maak kleine bewegingen op en neer.</p> | | | |



USWIM

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>diagonaal. Bijvoorbeeld linkerbeen rechter arm. Blijf dit doorwisselen tot het aantal herhalingen zijn uitgevoerd. Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p> | | <p>Laat je voeten pas weer de grond aanraken als de oefening afgelopen is. 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!