

Landtraining zwemmen

Duur: +/- 45 minuten

Niveau: medium/expert

Doel: mix

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

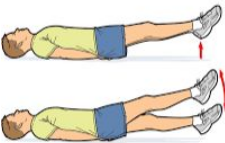
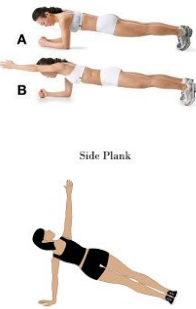

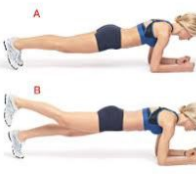
Lees voordat je begint de hele training goed door. Als je een oefening niet snapt, google de oefening of kijk op Youtube hoe de oefening precies gaat. Op deze manier kun je je goed houden aan de rust en werk je dus echt aan je conditie.

Warming up:

Zwaai je armen en benen goed los. Maak 5 squats, 4 sit ups, 3 push ups, 2 lunges en 1 burpee en doe dit setje 2 keer. Hierna ben je klaar voor de training.



Oefening 1

Oefening 4

Oefening: Mini circuit buik				Oefening: Mini circuit core			
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Flutterkicks	30 sec	30 sec		Plank arm raises	30 sec	30 sec
	1-leg v-ups	30 sec	30 sec		Side plank	30 sec	30 sec
	Heel touches	30 sec	30 sec		Plank leg raises	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 2 keer. Na 2 sets heb je een minuut extra rust voordat je aan de nieuwe oefening begint.</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 2 keer. Na 2 sets heb je een minuut extra rust voordat je aan de nieuwe oefening begint.</p>			

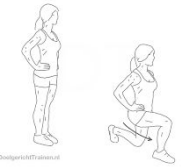

Oefening 2

Oefening 5

Oefening: hol/bol				Oefening: arm/been heffen			
		mobiliteit				rug	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	30 sec	45 sec		Set 1	30 sec	40 sec
	Set 2	30 sec	45 sec		Set 2	30 sec	40 sec
	Set 3	30 sec	45 sec		Set 3	30 sec	40 sec
	<p>Ga op handen en knieën zitten. Zorg ervoor dat je handen onder je schouders staan en je heupen boven je knieën. Maak nu je rug zo bol mogelijk en houdt dit 2 seconden vast. Maak hierna je rug zo hol mogelijk en houdt dit ook 2 seconden vast.</p> <p>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.</p> <p>Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>		

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: lunges				Oefening: downward dog 1 leg			
		benen				mobiliteit	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	45 sec	60 sec		Set 1	30 sec	40 sec
	Set 2	45 sec	60 sec		Set 2	30 sec	40 sec
	Set 3	45 sec	60 sec		Set 3	30 sec	40 sec
	<p>Notitie: Begin met beide naast elkaar. Stap met 1 been naar voren en laat je achterste knie naar de grond komen. Zorg ervoor dat je je voorste voet recht neerzet. Duw nu met je voorste voet tegen de grond en zet je af</p>				<p>Uitgangspositie is ligsteun op je handen. Maak nu een pike waarbij je armen en je romp een rechte lijn maken en tegelijk laat je 1 been los. Deze komt ook in de rechte lijn van je arm en romp. Beweeg</p>		



USWIM

	<p>zodat je weer met beide benen naast elkaar komt. Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>		<p>nu weer rustig terug naar ligsteun en wissel links en rechts af. Rust na 1 set: 30 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!