



Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Niveau: medium/expert

Doel: buik/rug

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 het loszwaaien van je armen en benen. Doe hierna 10 jumping jacks. Ga alvast 30 seconden in ligsteun staan en doe 10 squats. Doe als laatste 3 push ups (dit mag ook op de knieën). Nu ben je klaar voor deze pittige training!

Oefening 1

Oefening 4



Oefening: reverse crunch				Oefening: plank push ups			
		buik				core	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	30 sec	40 sec		Set 1	40 sec	50 sec
	Set 2	30 sec	40 sec		Set 2	40 sec	50 sec
	Set 3	30 sec	40 sec		Set 3	40 sec	50 sec
	Notitie: Ga op je rug liggen met je handen langs je lichaam. Til je benen in de lucht en zorg ervoor dat de hoek die je knieën maakt 90 graden is. Til nu je onderlichaam kleine stukjes van de grond. Rust na 1 set: 30 sec Rust na 3 sets: 60 sec				Notitie: Ga in plank positie staan en maak elke 10 seconden een push up. Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.		



USWIM


Oefening 2

Oefening 5

Oefening: fietsen				Oefening: good mornings			
		buik				rug	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	40 sec	50 sec		Set 1	45 sec	60 sec
	Set 2	40 sec	50 sec		Set 2	45 sec	60 sec
	Set 3	40 sec	50 sec		Set 3	45 sec	60 sec
<p>Notitie: Uitgangspositie is in ruglig. Zet je vingertoppen tegen je achterhoofd en til je benen van de grond. Draai nu met je linker elleboog naar je rechterknie. Draai weer terug en doe nu de andere diagonaal. Na 1 set: 30 seconden rust. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>				<p>Notitie: Ga staan met je voeten op heupbreedte en je handen in je nek (zie plaatje). Kantel nu met een rechte rug naar voren en kom weer omhoog. Na 1 set: 30 seconden rust. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>			

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: ruitenwisser				Oefening: superman			
		buik				rug	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	30 sec	40 sec		Set 1	40 sec	50 sec
	Set 2	40 sec	50 sec		Set 2	40 sec	50 sec
	Set 3	50 sec	60 sec		Set 3	40 sec	50 sec
<p>Ga op je rug liggen met je benen naar het plafond. Streck je armen uit naar de zijkant. Kant nu met je benen naar links en vervolgens naar rechts. Je hoeft niet helemaal tot de grond te gaan maar probeer de controle te houden! Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>				<p>Notitie: Uitgangspositie zoals op het plaatje. Streck nu tegelijkertijd je linkerarm en rechterbeen uit. Ga weer terug naar de begin positie en wissel van arm en been. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 40 seconden.</p>			

Na de 6 oefeningen volgt er een kleine cooling down. Loop weer 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!