

Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 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.

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. Doe nu 10 squats en 5 squat jumps. Hierna ben je klaar voor de training.



Oefening 1

Oefening 4

Oefening: rollen				Mobiliteit	Oefening: leg lift				buik
Niveau		Medium	Expert		Niveau		Medium	Expert	
	Set 1	30 sec	40 sec			Set 1	40 sec	45 sec	
	Set 2	30 sec	40 sec			Set 2	40 sec	45 sec	
	Set 3	30 sec	40 sec			Set 3	40 sec	45 sec	
	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						Notitie: Ga op je rug liggen en strek je benen uit naar het plafond. Til ze nu elke keer kleine stukjes op van de ondergrond. Doe dit gecontroleerd! Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.		

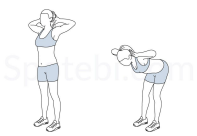

Oefening 2

Oefening 5

Oefening: sit up stroomlijn				Oefening: mountain climbers			
		Buik				Core	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	40 sec	45 sec		Set 1	30 sec	40 sec
	Set 2	40 sec	45 sec		Set 2	30 sec	40 sec
	Set 3	40 sec	45 sec		Set 3	30 sec	40 sec
	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.		Notitie: Begin in plankpositie op je handen. Ga nu om en om met je linker en rechterbeen naar je borst. Zorg ervoor dat de rest van je lichaam stabiel blijft. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.				

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: good mornings				Oefening: arm uitdraaien zijlig			
		rug				mobiliteit	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	30 sec	40 sec		Set 1	2x30 sec	2x45 sec
	Set 2	30 sec	40 sec		Set 2	2x30 sec	2x45 sec
	Set 3	30 sec	40 sec		Set 3	2x30 sec	2x45 sec
	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. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.		Notitie: Uitgangspositie zoals op het plaatje. Laat je onderste arm + je knieën en enkels op de grond liggen en draai nu met je bovenste arm uit. Deze arm gaat door de lucht en je probeert de grond achter je te raken. Probeer je van je armen een rechte lijn te maken en roteer nu weer terug. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.				



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!