

Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Niveau: medium/expert

Doel: core/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 een kort circuit. In totaal doe je het circuit 4 keer. Het bestaat uit de volgende opdrachten: 4 squats, 2 burpees, 4 push ups, 2 burpees, 4 sit ups, 2 burpees. Als je dit rijtje 4 keer hebt gedaan, ben je klaar voor de training van vandaag!

Oefening 1

Oefening 4



Oefening: plank arm raises				core	Oefening: Plank push ups				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 in plank positie staan en til een voor een een arm op en strek deze uit naar stroomlijn positie. Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden						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: glute bridge 1 leg				Oefening: side plank leg lift			
		benen				core	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	30 sec	45 sec		Set 1	2x6 hh	2x8 hh
	Set 2	30 sec	45 sec		Set 2	2x6 hh	2x8 hh
	Set 3	30 sec	45 sec		Set 3	2x6 hh	2x8 hh
	<p>Notitie: Uitgangspositie op de rug en knieën 90 graden met voeten plat op de grond. Je heupen zijn in de lucht. Elke herhaling strek je een been recht en houd je deze 2 sec vast. Daarna wissel je van been. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>		<p>Notitie: Ga in side plank positie op je elleboog staan. Til nu je bovenste been een klein stukje op. Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>				

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: ruitenwissers				Oefening: lunge jumps			
		buik				benen	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	30 sec	40 sec		Set 1	30 sec	40 sec
	Set 2	30 sec	40 sec		Set 2	30 sec	40 sec
	Set 3	30 sec	40 sec		Set 3	30 sec	40 sec
	<p>Notitie: Ga op je rug liggen met je benen naar het plafond. Strek 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: Ga in lunge positie staan. Maak nu een sprong en in de lucht wissel je van been. Hierna maak je weer een sprong zodat je eerste been voor staat. 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!