

## Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Niveau: medium/expert

Doel: flexibiliteit/mobiliteit

### 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 armen en benen. Huppel een paar rondjes door de kamer en doe dit steeds sneller. Hierna spring je nog 5 keer zo hoog als je kunt en 5 keer zo ver als je kunt. Nu ben je klaar voor deze rustige training!


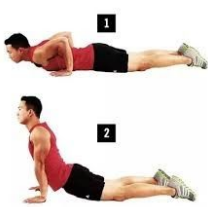
### Oefening 1

### Oefening 4

Oefening: onderrug				Oefening: hol/bol			
		mobiliteit				mobiliteit	
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
	Notitie: Ga op je rug liggen met je armen wijd op de grond. Buig je benen en zet je voeten naast elkaar op de grond. Je voeten en knieën blijven de hele oefening elkaar aanraken. Beweeg je knieën nu afwisselend van links naar rechts zodat ze (indien mogelijk) de grond aanraken. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden						
Notitie: 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. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.							



### Oefening 2

### Oefening 5

Oefening: downward dog				Oefening: cobra			
		mobiliteit				mobiliteit	
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>Notitie: Begin in plank positie. Breng je hoofd tussen je armen en steek je billen in de lucht. Zorg ervoor dat je niet naar je matje kijkt maar naar je tenen. Houd deze positie een paar seconden vast en ga dan weer terug naar plank. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>				<p>Notitie: Ga op je buik liggen en zet je handen onder je schouder neer. Probeer nu je armen te strekken en hiermee duw je jezelf omhoog. Laat je heupen op de grond liggen. Hou deze positie even vast en ga nu weer terug naar de beginpositie. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>			

### Oefening 3

### Oefening 6

Oefening: glute stretch				Oefening: puppy stretch			
		flexibiliteit				flexibiliteit	
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: Uitgangspositie is zoals afgebeeld. De voet van 1 been rust op het bovenbeen van het andere been. Pak nu de achterkant van het been waar je voet op rust en trek licht aan je armen. De rek hoor je te voelen in</p>				<p>Notitie: Ga op je knieën zitten en strek je armen zo ver mogelijk over de grond naar voren uit. Je billen blijven boven je knieën en je probeert alleen je handen zo ver mogelijk vooruit te duwen terwijl je je borst naar de grond duwt.</p>			



# USWIM

	je bilspier. Laat je hoofd en bovenlichaam op de grond rusten. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.		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!**