

Landtraining zwemmen

Duur: +/- 30 minuten

Niveau: medium/expert

Doel: core circuit

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



Let op! Deze training is anders opgezet dan het normale format!

Lees voordat je begint de hele training goed door. De training is in circuitvorm. Je doet dus de 6 oefeningen achter elkaar, zonder rust. Na 1 rondje heb je 2 minuten rust. In totaal doe je 3 rondjes.

Begin de landtraining met het loszwaaien van je armen en benen. Hierna ga je alle oefeningen uit het circuit even af zodat je precies weet wat je straks moet doen. Doe bijvoorbeeld 8 mountain climbers, 4 x sit up stroomlijn, 4 x plank arm raise, 8x back extensions, 8 x side plank en 4 x de strijklank.



Oefening 1

Oefening 4

Oefening: Mountain climbers			Core	Oefening: Back extensions stroomlijn			Rug
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
		40 sec	50 sec			40 sec	50 sec
 <p>PHOTOGRAPH BY BETH BISCHOFF</p>							
<p>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.</p>				<p>Notitie: Uitgangspositie zoals op het plaatje maar dan met je armen in stroomlijn. Til tegelijkertijd je armen en benen in de lucht. Stop op ongeveer 10 cm van de grond en ga dan weer terug.</p>			



Oefening 2

Oefening 5

Oefening: Sit up stroomlijn				Oefening: Side plank			
		Buik				Buik	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
		40 sec	50 sec		Set 1	40 sec	50 sec
<p>Notitie: Ga in plank positie staan en maak elke 10 seconden een push up.</p>				<p>Notitie: Ga staan zoals op het plaatje en houd dit 30 seconden vast. Probeer je heupen niet te laten zakken als je moe wordt.</p>			

Oefening 3

Oefening 6

Oefening: Plank arm raises				Oefening: Strijkplank			
		Core				Stabiliteit	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	40 sec	50 sec			40 sec	50 sec
<p>Notitie: Ga in plank positie staan en til een voor een een arm op en strek deze uit naar stroomlijn positie.</p>				<p>Notitie: Ga op 1 been staan en houd je armen omhoog naar het plafond. Kantel nu voorover zodat je bovenlichaam en je been waar je niet op staat, een rechte lijn vormen. Kantel nu weer langzaam terug naar de beginpositie en wissel van been.</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!