

## 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.

Als warming up beginnen we met het loszwaaien van de armen en benen. Draai je heupen en nek ook goed los. Maak jezelf nu in stroomlijn 3 keer zo lang mogelijk. Probeer met het topje van je vingers het plafond aan te raken en houdt dit even vast. Nu zijn we klaar voor deze rustige landtraining



## Oefening 1

## Oefening 4

Oefening: Heel touches				Oefening: Superman			
			buik				rug
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	40 sec	45 sec		Set 1	40 sec	45 sec
	Set 2	40 sec	45 sec		Set 2	40 sec	45 sec
	Set 3	40 sec	45 sec		Set 3	40 sec	45 sec
	<p>Notitie: Ga op je rug op de grond liggen en buig je benen waardoor je voeten plat op de grond komen te staan. Til je hoofd en armen en beetje van de grond. Rust na 1 set: 15 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden. Probeer nu elke keer je hielen aan te raken met je handen. Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>						
<p>Notitie: Uitgangspositie zoals op het plaatje. Strek nu tegelijkertijd je linkerarm en rechterbeen uit. Ga weer terug naar de beginpositie en wissel van arm en been. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>							



## Oefening 2

## Oefening 5

Oefening: rollen + uitrekken				Oefening: downward dog - 1 leg			
		mobiliteit				mobiliteit	
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	8 hh	10 hh		Set 1	10 hh	14 hh
	Set 2	8 hh	10 hh		Set 2	10 hh	14 hh
	Set 3	8 hh	10 hh		Set 3	10 hh	14 hh
	<p>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 en strek tegelijkertijd je armen en benen. Rok nu weer naar achter en herhaal de oefening. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>		<p>Notitie: Uitgangspositie is ligsteun op je handen. Maak nu een pike waarbij je armen en je romp een rechte lijn maken en tegelijk laat je 1 been los. Deze komt ook in de rechte lijn van je arm en romp. Beweeg nu weer rustig terug naar ligsteun en wissel links en rechts af. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>				

### Oefening 3

### Oefening 6

Oefening: Plank hand to elbow				Oefening: plank walkouts			
		core				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
	<p>Notitie: Begin in plankpositie op je ellebogen. Ga nu naar plankpositie op je handen. Je knieën raken hierbij de grond niet en zorg dat je heupen zo stabiel mogelijk blijven. Rust na 1 set: 30 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>		<p>Notitie: Ga staan met je armen langs je lichaam. Laat je handen naar de grond zakken en "loop" met je handen naar voren totdat je in plank positie staan. Loop nu weer terug. 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!