

Landtraining zwemmen Duur: +/- 30 minuten Niveau: medium/expert

Doel: Combi

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 joggen op de plaats (70%). Doe dit ongeveer 1 minuut. Maak nu 10 sit ups en ga meteen 30 seconden in de ligsteun (planken) staan. Ga nu weer ongeveer 1 minuut joggen op de plaats maar sneller dan de eerste keer (80%). Doe 10 squats en ga weer 30 seconden in de ligsteun staan. Nu ben je klaar voor de training! (Als dit nog moeilijk gaat of voor de eerste keer landtraining doen pak dan bij de oefeningen die hier boven staan 30 sec rust). Begin eerst maar met Medium. Je kan Medium ook verhogen naar 2x 3 of hoger. als dat ook goed gaat kan je verder met Expert die kan je ook verhogen.

Oefening 1

Oefening 4

Oefening: Bridge				Oefening: Crab walking			
		stabiliteit					
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	40 sec	50 sec		Set 1	8 hh	10 hh
	Set 2	45 sec	55 sec		Set 2	8 hh	10 hh
	Set 3	50 sec	60 sec		Set 3	8 hh	10 hh
	Notitie: Tijdens deze oefening train je je bilspieren. Dit is belangrijk voor de stabiliteit van je romp, maar zeker ook voor een goede uitvoering van je beenslag Met Rust na 1 set: 15 seconden. Rust na 3 sets: 30 seconden. hh=herhalen			Notitie: Naast het houden van vormspanning, train je ook de flexibiliteit van je schouderspieren. Dit is belangrijk om een lange doorhaal te kunnen maken. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden. hh=herhalen			

Oefening 2

Oefening 5

Oefening: Bridge single leg				Oefening: Floor side bend			
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	40 sec	50 sec		Set 1	30 hh	40 hh
	Set 2	40 sec	50 sec		Set 2	30 hh	40 hh
	Set 3	40 sec	50 sec		Set 3	30 hh	40 hh
Notitie: deze oefening train je je rompstabiliteit. Dit is belangrijk om stabiel in het water te kunnen blijven liggen. Rust na 1 set: 15 seconden. Rust na 3 sets: 30 seconden.				Notitie: tijdens deze oefeningen train je de buik-, rug- en bilspieren. Deze zijn met name belangrijk om een goede houding in het water aan te kunnen nemen. probeer om de beurt met je vingertoppen je enkel aan te raken. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden.			

Oefening 3

Oefening 6

Oefening Clamshell				Oefening: Jump squat			
Niveau		medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	8 hh	10 hh		Set 1	6 hh	8 hh
	Set 2	8 hh	10 hh		Set 2	6 hh	8 hh
	Set 3	8 hh	10 hh		Set 3	6 hh	8 hh
	Notitie: Tijdens deze oefening train je je bilspieren. Goed getrainde bilspieren zijn belangrijk voor het krachtig kunnen uitvoeren van je beenslag en het behouden van een goede ligging. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 30 seconden. hh=herhalen				Notitie: Tijdens deze oefening train je met explosiviteit je romp. Dit is belangrijk voor een goede ligging. Daarnaast ligt de focus op het trainen van je bovenbeenspieren voor een krachtige beenslag. 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!