



**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.


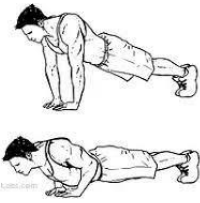
**Oefening 1**

**Oefening 4**

Oefening Triceps dip				Oefening: Wall sit			
		stabiliteit					
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	8 hh	15 hh		Set 1	15 sec	20 sec
	Set 2	8 hh	15 hh		Set 2	10 sec	15 sec
	Set 3	8 hh	15 hh		Set 3	15 sec	20 sec
	<p><b>Notitie:</b> Met deze oefening train je de triceps. Het trainen van je triceps is met name belangrijk voor de duwfase, het laatste stuk van de doorhaal. Rust na 1 set: 15 seconden. Rust na 3 sets: 30 seconden. hh=herhalen</p>		<p><b>Notitie:</b> Naast het trainen van je beenspieren train je ook de flexibiliteit in je schouders en rug. Dit is belangrijk voor de bewegingsuitslag van je armen  Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden. hh=herhalen</p>				

## Oefening 2

## Oefening 5

Oefening: Triceps extension				Oefening: Push up small grip			
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	8 hh	15 hh		Set 1	6 hh	10 hh
	Set 2	8 hh	15 hh		Set 2	6 hh	10 hh
	Set 3	8 hh	15 hh		Set 3	6 hh	10 hh
<p><b>Notitie:</b> Met deze oefening train je de triceps. Het trainen van je triceps is met name belangrijk voor de duwfase, het laatste stuk van de doorhaal.</p> <p>Als je een gewichtje hebt mag je die gebruiken niet meer dan 10 kg. al je hebt niet hebt gebruik een fles water.</p> <p>Rust na 1 set: 15 seconden.</p> <p>Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>				<p><b>Notitie:</b> Met deze oefening train je de triceps om de duwfase goed af te kunnen maken. Daarnaast helpt deze oefening bij het creëren van schouderstabiliteit.</p> <p>Rust na 1 set: 20 seconden.</p> <p>Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>			

### Oefening 3

### Oefening 6

Oefening V-up				Oefening: Hoekzit naar vouw lig			
Niveau		medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	10 hh	20 hh		Set 1	8 hh	8 hh
	Set 2	10 hh	20 hh		Set 2	8 hh	8 hh
	Set 3	10 hh	20 hh		Set 3	8 hh	8 hh
	<p>Notitie: Tijdens het doen van deze oefening moeten je rug- en buikspieren hard werken om jezelf stabiel te houden. Dit heeft een positieve uitwerking op je ligging in het water. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden. hh=herhalen</p>				<p>Notitie: Uitgangspositie Hoekt met armen in stroomlijn. Naar vouw lig armen in stroomlijn. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden. hh=herhalen</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!