



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

**Benodigheden:**



- 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 Single leg squat				Oefening: Squats			
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	8 hh	15 hh		Set 1	15 hh	15 hh
	Set 2	8 hh	15 hh		Set 2	10 hh	20 hh
	Set 3	8 hh	15 hh		Set 3	15 hh	15 hh
	Naast stabiliteit train je je beenspieren. Deze kun je goed gebruiken bij het uitvoeren van je beenslag. Wissel van been na elke set. Rust na 1 set: 15 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden. hh=herhalen				Notitie: Na elke set heb je 15 seconden rust. Na de laatste set heb je 60 seconden rust. Let er bij de uitvoering op dat je schouders en knieën op schouderbreedte zijn. Rust na 1 set: 20 seconden. Rust na 3 sets: 60 seconden. hh=herhalen		

## Oefening 2

## Oefening 5

Oefening: Sit-up twist				Oefening: Superman			
Niveau		Medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
 <small>shutterstock.com - 1316827436</small>	Set 1	15 hh	20 hh		Set 1	15 sec	30 sec
	Set 2	15 hh	20 hh		Set 2	15 sec	30 sec
	Set 3	15 hh	20 hh		Set 3	15 sec	30 sec
<p><b>Notitie:</b> Met deze oefeningen train je de schuine buikspieren. Daarnaast zet je je rugspieren aan het werk, belangrijk om een goede houding in het water te kunnen aannemen.            Rust na 1 set: 20 seconden.            Rust na 3 sets: 60 seconden.</p>				<p><b>Notitie:</b> Tijdens deze oefening train je de buikspieren. Dit is belangrijk voor het vasthouden van je ligging in het water zonder extra onnodige bewegingen te maken.            Rust na 1 set: 15 seconden            Rust na 1 set: 30 seconden</p>			

### Oefening 3

### Oefening 6

Oefening Sleeperstretch				Oefening: T excersice			
Niveau		medium	Expert	Niveau		Medium	Expert
	Set 1	5 sec	10 sec		Set 1	8 hh	10 hh
	Set 2	5 sec	10 sec		Set 2	8 hh	10 hh
	Set 3	5 sec	10 sec		Set 3	8 hh	10 hh
<p><b>Notitie:</b> Deze oefeningen vergroot de flexibiliteit van je schouder. Daarnaast kan het zorgen voor meer ruimte in het schouderkapsel. <b>Het is belangrijk om deze oefening op een rustige manier uit te voeren!</b></p> <p>Niet forsere kan blessures veroorzaken.</p> <p>Rust na 1 set: 10 seconden.</p> <p>Rust na 3 sets: 30 seconden.</p> <p>hh=herhalen</p>				<p><b>Notitie:</b> Met deze oefening train je de schouder- en armspieren. Dit is belangrijk om voldoende kracht te kunnen zetten bij het maken van de armslag.</p> <p>Rust na 1 set: 20 seconden.</p> <p>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!