

Titel: Conditie circuit 1 (2015-2016)

Voor: Vlaamse Zwemfederatie

Door: Vlaamse Zwemfederatie

Created with Skill-up software!

23 september 2015

Totale duur: 00:16:20 (uu:mm:ss)

10 oefeningen: 6 4 0

Materiaal: 


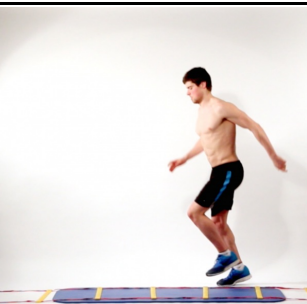
Doelstelling(en): Coordinatie, Kracht, Buik - Rug

Opmerking(en): /

Workoutcode: fwE8eit86x8a



-
- 1 6 
- Uitgangshouding: **stand op 2 benen**
benen gestrekt en samen, armen gestrekt naast het lichaam, starten aan uiteinde ladder
- Oefening: links-rechts door de ladder springen: telkens 1 voet in het vak, andere voet ernaast
- Opmerking: /
- Nr. oef: **5395** Herhalingen: **30** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:01** Rust: **00:00**
-
- 2 4 
- Uitgangshouding: **stand op 2 benen**
benen gestrekt, voeten gespreid over step, bar in de nek
- Oefening: buigen door beide knieën, zitvlak raakt step
- Opmerking: /
- Nr. oef: **5487** Herhalingen: **10** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**
-
- 3 6 
- Uitgangshouding: **horde-steun**
knieën 90° geplooid, steunen op voet en knie, armen gestrekt naast het lichaam, medicinebal tussen beide handen
- Oefening: beide armen in een halve cirkel opwaarts brengen
- Opmerking: /
- Nr. oef: **5367** Herhalingen: **10** Reeksen: **2** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**
-
- 4 6 
- Uitgangshouding: **stand op 2 benen**
stand beide voeten op heupbreedte
- Oefening: skipping zijwaarts: actieve loopvorm zijwaarts met accent op het heffen van beide knieën, actieve ondersteuning van armbeweging
- Opmerking: /
- Nr. oef: **4115** Herhalingen: **10** Reeksen: **2** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:05** Rust: **00:01**
-
- 5 4 
- Uitgangshouding: **"lang"-zit**
zit, benen licht gebogen, voeten van de grond, romp achterwaarts geïnclineerd, bal in de handen
- Oefening: romp afwisselend links en rechts roteren, met behoud van lichaamspositie, bal tikt afwisselend de grond aan de linker en rechterzijde van de heup, benen blijven in zelfde positie, hoofd draait mee
- Opmerking: /
- Nr. oef: **3870** Herhalingen: **10** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**
-
- 6 6 
- Uitgangshouding: **buiklig**
buik op bosu, benen gestrekt en samen, handen aan het hoofd
- Oefening: afwisselend elke knie 90° buigen
- Opmerking: /
- Nr. oef: **5163** Herhalingen: **10** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**


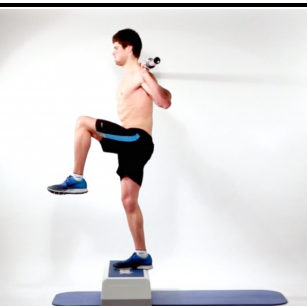
7  

Uitgangshouding: **stand op 2 benen**
benen gestrekt en samen, armen gestrekt naast het lichaam, starten aan uiteinde ladder

Oefening: schuin voorwaarts door de ladder springen (afwisselend in-uit de vakken), buiten het vak telkens landen op buitenste voet

Opmerking: /

Nr. oef: **5400** Herhalingen: **30** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:01** Rust: **00:00**



8  

Uitgangshouding: **stand op 2 benen**
benen gestrekt en samen, bar in de nek

Oefening: met 1 voet opstappen op step, ander been plooiën in heup en knie tot 90-90 positie

Opmerking: /

Nr. oef: **5472** Herhalingen: **10** Reeksen: **2** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**



9  

Uitgangshouding: **ruglig**
benen gestrekt en samen, beide voeten van de grond, handen voor de borst, medicinebal tussen beide handen

Oefening: beide armen opwaarts strekken en bal omhoog werpen

Opmerking: /

Nr. oef: **5377** Herhalingen: **10** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**

10  

Uitgangshouding: **stand op 2 benen**
benen gespreid, bosu tussen beide voeten, armen gestrekt naast het lichaam

Oefening: met 2 voeten samen op de bosu springen

Opmerking: /

Nr. oef: **5066** Herhalingen: **10** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**
