

# Titel: Redcord (demo-training)



Voor: **Vlaamse Zwemfederatie** Door: **Vlaamse Zwemfederatie**

Created with Skill-up software!

01 oktober 2015

Totale duur: **00:06:20 (uu:mm:ss)**

7 oefeningen: **3** **2** **2**




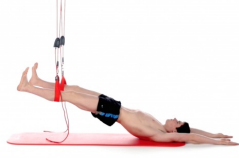










Materiaal:  

Doelstelling(en): Buik - Rug, Kracht

Opmerking(en): /

Workoutcode: **hEiG6OVtK1pQ**



- 
- 1**   **Uitgangshouding:** **hand- en voetsteun (buik)**  
1 been in een sling net onder de knie, been gestrekt in het verlengde van de romp, ander been geplooid op de grond, handen onder schouders, steunen op de handen  
**Oefening:** Been gestrekt heffen (romp en bovenbenen in elkaars verlengde brengen)  
**Opmerking:** /  
**Nr. oef:** **0246** **Herhalingen:** **10** **Reeksen:** **1** **Zijdig:** **1** **Tijd/herh:** **00:02** **Rust:** **00:01**
- 
- 2**   **Uitgangshouding:** **ruglig**  
Elk been in een sling, sling net onder de knie, benen gestrekt en samen, voeten opgetrokken, bekken van de grond, armen gestrekt in het verlengde van de romp  
**Oefening:** Gestrekte benen openen en sluiten  
**Opmerking:** /  
**Nr. oef:** **0017** **Herhalingen:** **10** **Reeksen:** **1** **Zijdig:** **2** **Tijd/herh:** **00:02** **Rust:** **00:01**
- 
- 3**   **Uitgangshouding:** **stand op 1 been**  
Elke hand steunt in een sling, armen gestrekt en 90° opwaarts, benen gestrekt en samen in het verlengde van de romp, steunen op 1 been  
**Oefening:** Pompen met de ellebogen breed (ellebogen naast de schouders), romp en benen blijven in elkaars verlengde  
**Opmerking:** /  
**Nr. oef:** **0296** **Herhalingen:** **10** **Reeksen:** **1** **Zijdig:** **1** **Tijd/herh:** **00:02** **Rust:** **00:01**
- 
- 4**   **Uitgangshouding:** **knies-teun**  
Elke onderarm in een sling, ellebogen 90° geplooid en naast het lichaam, knieën 90° geplooid en heupen gestrekt, romp neigt naar voor  
**Oefening:** Afwisselend kleine voor- achterwaartse bewegingen maken met elke arm (ellebogen blijven geplooid)  
**Opmerking:** /  
**Nr. oef:** **0269** **Herhalingen:** **10** **Reeksen:** **1** **Zijdig:** **1** **Tijd/herh:** **00:02** **Rust:** **00:01**
- 
- 5**   **Uitgangshouding:** **hand- en voetsteun (buik)**  
Elke hand in een sling, armen gestrekt en 90° opwaarts, benen gestrekt en samen in het verlengde van de romp, steunen op de voeten  
**Oefening:** Schouders uitduwen (= afwisselend pro- en retractie van de schouderbladen)  
**Opmerking:** /  
**Nr. oef:** **0277** **Herhalingen:** **10** **Reeksen:** **1** **Zijdig:** **2** **Tijd/herh:** **00:02** **Rust:** **00:01**
- 
- 6**   **Uitgangshouding:** **ruglig**  
Elk been in een sling, sling net onder de knie, benen gestrekt en samen, voeten opgetrokken, bekken van de grond, armen gestrekt in het verlengde van de romp  
**Oefening:** 1 been gestrekt openen en sluiten  
**Opmerking:** /  
**Nr. oef:** **0024** **Herhalingen:** **10** **Reeksen:** **1** **Zijdig:** **1** **Tijd/herh:** **00:02** **Rust:** **00:01**
- 
- 7**   **Uitgangshouding:** **stand op 1 been**  
1 voet in een sling met knie 90° geplooid, andere been gestrekt, knieën samen, handen aan het hoofd  
**Oefening:** Buigen door voorste knie, andere been naar achter brengen (romp en bovenbeen blijven in elkaars verlengde)  
**Opmerking:** /