

TRAININGSSHEMA

VOOR YOGA



Minuten
Sessie








Yoga



Flexibiliteit

FLEXIBILITEIT

Met behulp van verschillende beenslagoefeningen zal je in staat zijn de focus te leggen op een grotere heupbeweging, waar je de voordelen van zal ervaren bij de vlinder- en Garland pose.

ZWEMMEN	DEFENING 1	YOGA
<p>4x 100m</p> <p>ARMSLAG VAN DE BORSTCRAWL</p> <p>Neem 30 sec. rust na elke 100m. Concentreer je op de heuprotatie.</p> <p>GEBRUIK EEN PULLBUOY </p>	<p>2 min.</p> <p></p> <p>GARLAND POSE - MALASANA</p> <p>Hurk met je knieën en voeten op één lijn. Je voeten wijzen naar buiten. Houd je ellebogen tegen de binnenkant van je knieën.</p> <p>Ademhaling Blijf lang en diep in- en uitademen.</p>	
<p>4 x 100m</p> <p>BEENSLAG VAN DE BORSTCRAWL BEENSLAG VAN DE SCHOOLSLAG</p> <p>Neem 30 sec. rust na elke 100m. Zwem afwisselend 50m beenslag van de borstcrawl en 50m beenslag van de schoolslag.</p> <p>GEBRUIK EEN KICKBOARD </p>	<p>3 min.</p> <p></p> <p>VLINDER - BADDHA KONASANA</p> <p>VERSIE 1 [40 - 60 keer]</p> <p>Start vanuit de kleermakerszit met je rug recht. Zet je voetzolen tegen elkaar en breng je hielen zo dicht mogelijk bij je billen. Pak je voeten vast en beweeg je knieën verend op en neer.</p> <p>Ademhaling Adem in en uit.</p> <p>VERSIE 2 [20 - 30 keer]</p> <p>Ga zitten zoals bij versie 1 maar plaats je handen op je knieën in plaats van op je voeten.</p> <p>Ademhaling Adem in met je borst omhoog. Adem rustig uit terwijl je je knieën naar beneden duwt.</p>	
<p>4 x 50m</p> <p>BORSTCRAWL</p> <p>Neem 30 sec. rust na elke 50m. Focus je op een krachtige beenslag met gecontroleerde snelheid in je armslag.</p>	<p>5 min. [2,5 min. per keer]</p> <p></p> <p>GESPREIDE VOOROVERBUIGING - UPAVISTHA KONASANA</p> <p>Ga zitten met je benen zo breed mogelijk uit elkaar. Flex je voeten en breng je tenen naar je toe. Houd je rug recht en vouw je handen in elkaar achter je rug. Buig naar voren vanuit je heupen.</p> <p>Ademhaling Adem in met je borst omhoog. Adem uit terwijl je vooroverbuigt vanuit je heupen. Adem diep in en uit voordat je je lichaam terugbrengt in de beginpositie tijdens de inademing. Laat je handen langs je lichaam rusten.</p>	

Trainingsschema samengesteld in samenwerking met

Hope Lin

Actrice / Model / Yogi

Cameron McEvoy

Internationaal topzwemmer, gespecialiseerd in 100m vrij en Commonwealth kampioen