

TRAININGSSHEMA

VOOR YOGA



30
Minuten
Sessie



Yoga



Kracht

KRAFT BEEN KRAFT

Om beenkracht op te bouwen, heb je oefeningen waarbij de benen worden geïsoleerd, er afwisseling is in de beenbewegingen en er extra weerstand wordt toegevoegd. Samen met flexibiliteitsposen krijg je met deze sessie gegarandeerd een volledige lichaamstraining.

ZWEMMEN

YOGA

OEFENING 1

200m	5 min.
<p>BEENSLAG VAN DE BORSTCRAWL</p> <p>Wissel 50m rustig af met 50m snel. Houd je handen gestrekt naar voren in de gestroomlijnde positie.</p> <p>GEbruik EEN KICKBOARD </p>	<p></p> <p>NEERWAARTSE HOND - ADHO MUKHA SVANSANA</p> <p>Je handen heb je op schouderbreedte plat op de grond, je voeten staan op heupbreedte. Span je core- en dijbeenspieren aan terwijl je je hakken in de grond drukt.</p> <p>Ademhaling Blijf ademhalen terwijl je je rug en billen stretcht.</p>

OEFENING 2

4 x 50m	2 min.
<p>BEENSLAG VAN DE BORSTCRAWL</p> <p>Neem 20 sec. rust na elke 50m.</p> <p>GEbruik TRAINING FINS & KICKBOARD  & </p>	<p></p> <p>VOOROVERBUIGING - UTTANASANA</p> <p>Je staat met je voeten op heupbreedte. Strek je armen naar achteren en vouw je handen in elkaar. Adem in en zet je borstkas open. Tijdens de uitademing buig je naar voren waarbij je armen omhoog komen.</p> <p>Ademhaling Blijf 2 minuten in- en uitademen.</p>

OEFENING 3

4 x 50m	3 min.
<p>SCHOOLSLAG</p> <p>Neem 20 sec. rust na elke 50m. Verminder het aantal slagen met 1 slag per 50m.</p>	<p></p> <p>STAANDE HOEK - PADOTTANSANA</p> <p>Ga rechtop staan. Je hebt je voeten ± 1m uit elkaar. Vouw je handen in elkaar achter je rug.</p> <p>Ademhaling Adem in met je borst omhoog. Tijdens het uitademen buig je naar voren met aangespannen dijbeenspieren. Adem 5x diep in en uit, adem nog een keer in en ontspan gedurende 2 ademhalingen.</p>

OEFENING 4

200m	16 min.
<p>BORSTCRAWL EN SCHOOLSLAG</p> <p>100m borstcrawl, 100m schoolslag.</p>	<p></p> <p>BRUG - SETU BANDHA SARVANGASANA</p> <p>Ga op je rug liggen en breng je hielen naar je billen. Beide handen kunnen je enkels aanraken.</p> <p>Ademhaling Adem rustig in en til je heupen op. Tijdens de uitademing breng je rustig je bovenlichaam - van je rug naar je heupen - terug naar de grond.</p>

Trainingsschema samengesteld in samenwerking met
Hope Lin

Actrice / Model / Yogi

Cameron McEvoy

Internationaal topzwemmer, gespecialiseerd in 100m vrij en Commonwealth kampioen