

Zwem- en Polovereniging “De Waterkip” Barneveld



Elke dag een actieve start

Beste zwemmers en zwemsters,

Nu we allemaal thuis zitten vanwege de virusperikelen in de wereld is het niet mogelijk om te trainen. Natuurlijk moet je in deze periode wel actief blijven! Zorg dat je er 's ochtends als de kippen bij bent om te zorgen voor een goede start van de dag met deze korte warming up! Elke vijf dagen zet ik een nieuw schematje op de DWK-website.

Vorbereiding! Zorg dat je een matje of handdoek hebt waar je de oefeningen op kunt uitvoeren. Na elke oefening pak je ongeveer 20 seconden rust!

Let's start!

- 1x 30 sec. armen gekruisd op je schouders en romprotatie, zo ver mogelijk van links naar rechts.
- 20x 90/90 crunch. In rugligging, knieën 90 graden gebogen, voeten van de grond. Crunches! Handen achter je hoofd.
- 20x Klappende crunches. Rugligging. Kom iets omhoog met je romp, voeten van de grond en klap steeds afwisselend onder je been in je handen.
- 22x Reverse crunches. Zelfde als de 90/90 crunch, maar nu breng je je knieën naar je ellebogen toe!
- 30x Rugslag benen. Armen langs je lichaam. 15x per zijde, wel links-rechts afwisselen.
- 26x Superman. In buikligging, stroomlijn handen/voeten en steeds je handen/voeten van de grond af.
- 1x 30 sec. Planken elleboog.
- 1x 30 sec. Cobra's. Buikligging. Handen onder je schouder en armen strekken. Je heupen blijven op de ondergrond. 5 tellen vasthouden.
- 1x 60 sec. Twist stretch. In rugligging, armen wijd. Knieën gebogen, voeten van de grond en afwisselend links en rechts roteren.

Succes!!