**De zwemtraining *zonder* zwemmen… (UITGEBREID)**

Hoewel we waarschijnlijk allemaal liever naar het zwembad waren gegaan om daar écht training te hebben, is dat voor nu helaas even geen optie. Maar ja, als we straks wél weer mogen zwemmen, moeten we natuurlijk ook niet meteen naar de bodem zakken met z’n allen… Speciaal om dat te voorkomen hebben we deze training in elkaar gezet! Zo kun je toch een beetje in vorm blijven en kan je straks meteen zonder zorgen het zwembad in springen!

Voor een aantal onderdelen die we normaal gesproken in het zwembad doen staat hier een andere optie of wat tips om het thuis toch een beetje bij te houden. Kijk zelf wat je wil oefenen en zet zo je eigen training in elkaar. Succes!

**Spieren rekken**

Bij het zwemmen gebruik je zo’n beetje al je spieren in je lichaam. Super chill! Nu is het dus belangrijk om al deze spieren weer even op gang te krijgen. Hiervoor beginnen we met wat oefeningen.

* 10 jumping jacks;
* 10 lunges;
* 10 squats;
* 10 ‘supermans’.

En sluit het onderdeel af door even lekker alle spieren die je kunt bedenken te rekken en strekken.

**Baantjes trekken**

Even inzwemmen is natuurlijk standaard voor iedere training. Hoewel zwemmen nu even moeilijk wordt, kun je in plaats daarvan met hardlopen je conditie op peil houden. Met een rondje hardlopen kun je evenveel energie kwijt als met zwemmen! Hoe lang je precies moet lopen, ligt aan hoe hard je loopt. Je kunt dit onderdeel ook opsplitsen in tweeën en de tweede helft aan het eind van de training doen. Voor dit onderdeel gaan we er vanuit dat je ongeveer 14 baantjes in verschillende slagen zou zwemmen tijdens de training. Loop je:

* 8km per uur? 15 minuten hardlopen
* 10km per uur? 12 minuten hardlopen
* 12km per uur? 9,5 minuten lopen

**Onderwater zwemmen**

Duiken en onderwater zwemmen in je achtertuin of keuken is natuurlijk wel een tikkeltje ingewikkeld… Wat je wel kunt oefenen is je adem inhouden! Deze oefening kun je elke dag eigenlijk heel snel even doen. Begin op dag 1 met het inhouden van je adem voor, bijvoorbeeld, 10 seconden. Lukt dat? Probeer er dan de volgende dag 1 of 2 seconden bij op te doen, en de dag erna weer 1 of 2, en zo verder en zo voort. Kijken hoe ver je daar mee kunt komen in het zwembad!

**Grepen**

Voor dit onderdeel heb je even je vader/moeder/zusje/broertje nodig. (Mocht je vergeten zijn hoe de grepen gaan, dan kun je ze altijd even opzoeken op YouTube, super handig!) Vergeet ook niet dat er soms drie verschillende manieren zijn om je te bevrijden. Samen met je slachtoffer kun je deze bevrijdingsgrepen oefenen:

* Polsgreep
* Achterwaartse omklemming (Zwemmend Redder 2 en hoger)
* Voorwaartse omklemming (Zwemmend Redder 3 en hoger)

**Redding**

Er zijn twee soorten reddingen: een droge en een natte. Daarnaast zijn er ook nog reddingsmiddelen (dingen die gemaakt zijn om te helpen iemand te redden) en hulpmiddelen (‘gewone’ dingen). Zet voor dit onderdeel een drenkeling (een bal/stoel/… of, als dat lukt, een persoon) midden in je tuin. Ga nu binnen op zoek naar minstens één hulpmiddel voor een droge redding (bijvoorbeeld een springtouw), en één voor een natte redding (bijvoorbeeld een plastic tas die je kan opblazen als drijfhulp). Wees creatief! Ook deze redding begint natuurlijk met… alarmeren! Ga daarna met je ‘droge’ hulpmiddel op een paar meter afstand staan en probeer je drenkeling te raken. Lukt dat niet, ga hem dan halen met hulp van je ‘natte’ hulpmiddel. Je kunt zelfs proberen steeds iets verder weg te gaan staan. Probeer, als dat lukt met je drenkeling, om de drenkeling op een goeie manier ‘aan de kant’ te brengen.

**Spieren rekken**

Als laatste gaan we nog één keer alle spieren lekker oprekken zodat alles écht weer in vorm komt. Dat doen we met deze oefeningen (te makkelijk? Dan kun je de oefeningen verdubbelen of het rijtje twee keer achter elkaar doen):

* 15 jumping jacks;
* 10 lunges;
* 5 ‘supermans’;
* 5 push-ups;
* 10 squats;
* 20 seconden planken.

Veel succes en tot gauw!



**De zwemtraining *zonder* zwemmen… (KORT)**

Hoewel we waarschijnlijk allemaal liever naar het zwembad waren gegaan om daar écht training te hebben, is dat voor nu helaas even geen optie. Maar ja, als we straks wél weer mogen zwemmen, moeten we natuurlijk ook niet meteen naar de bodem zakken met z’n allen… Speciaal om dat te voorkomen hebben we deze training in elkaar gezet! Zo kun je toch een beetje in vorm blijven en kan je straks meteen zonder zorgen het zwembad in springen! Succes!

**Spieren rekken**

Bij het zwemmen gebruik je zo’n beetje al je spieren in je lichaam. Super chill! Nu is het dus belangrijk om al deze spieren weer even op gang te krijgen. Hiervoor beginnen we met wat oefeningen.

* 10 jumping jacks;
* 10 lunges;
* 10 squats;
* 10 ‘supermans’.

En sluit het onderdeel af door even lekker alle spieren die je kunt bedenken te rekken en strekken.

**Baantjes trekken**

Lekker zwemmen is natuurlijk standaard voor iedere training. Hoewel zwemmen nu even moeilijk wordt, kun je in plaats daarvan met hardlopen je conditie op peil houden. Met een rondje hardlopen kun je evenveel energie kwijt als met zwemmen! Hoe lang je precies moet lopen, ligt aan hoe hard je loopt. Voor dit onderdeel gaan we er vanuit dat je ongeveer 14 baantjes in verschillende slagen zou zwemmen tijdens de training. Loop je:

* 8km per uur? 15 minuten hardlopen
* 10km per uur? 12 minuten hardlopen
* 12km per uur? 9,5 minuten lopen

**Spieren rekken**

Als laatste gaan we nog één keer alle spieren lekker oprekken zodat alles écht weer in vorm komt. Dat doen we met deze oefeningen (te makkelijk? Dan kun je de oefeningen verdubbelen of het rijtje twee keer achter elkaar doen):

* 15 jumping jacks;
* 10 lunges;
* 5 ‘supermans’;
* 5 push-ups;
* 10 squats;
* 20 seconden planken.

Veel succes en tot gauw!

