



**ZWEM
V:4:SE
D:4:AG**

Aquaspinning	Begeleider: Aquaspinning-instructeur	
Tijd activiteit: 15 minuten	Advieslocatie: Instructiebad	
Een intensieve work-out op speciale fietsen in het water. Een ideale training voor conditie en kracht waarbij je gebruik maakt van de weerstand van het water.	Benodigdheden: 10 aquabikes Minimale deelnemers: 2 Maximale deelnemers: 10 Doelgroep: 16+	
Tips & Tricks: • De oefeningen die hier staan beschreven zijn slechts voorbeelden. Wees vrij om eigen variaties te gebruiken. • Wijs de deelnemers erop dat ze zowel duwen als trekken met de benen om de trappers in beweging te krijgen. Neem daarnaast voldoende rust tussen de oefeningen.	Organisatietekening:	
Opmerking: Vraag de spinninginstructeur van het zwembad. Wijs de deelnemers op het aanbod rondom aquaspinning.		Uitvoering activiteit: • Laat de fietsen te water en wijs elke deelnemer een aquabike toe. • Begin met een warming-up: - Laat de deelnemers op 60% van hun kunnen trappen op de pedalen en tegelijkertijd een schoolslag beweging maken met de armen. Doe dit een aantal minuten. - Laat de deelnemers op 60% van hun kunnen trappen op de pedalen en tegelijkertijd rondjes naar voor en achter zwaaien met de armen, waarbij de handen door het water moeten. Doe dit een aantal minuten. • Laat de deelnemers nu zweten met een aantal intensieve oefeningen: - Bouw de trapsnelheid met de benen telkens 10% op, waarbij er eerst een halve minuut zittend getrapt wordt en vervolgens een halve minuut staand. Dus 70% zittend trappen, 70% staand trappen. 80% zittend trappen, 80% staand trappen, enz. tot en met de 100%. - Laat de deelnemers het zadel verhogen en laat ze er met beide handen op leunen. De deelnemers zitten met hun rug naar het zadel toe en dippen op en neer. Dat betekent dat ze hun lichaam omhoog drukken en weer naar beneden laten zakken. Ondertussen voeren de deelnemers contact rugcrawlbenen uit tijdens het dippen. - De deelnemers zitten op de fiets, vervolgens pakken ze het zadel vast en laten ze zich naar achteren vallen van het zadel af. De deelnemers blijven trappen terwijl ze deze oefening uitvoeren. Herhaal dit een aantal keer.