

Helkropstræning uden puls

- Lav EMOM 1,2 og 3, men undlad EMOM 4
- Start med en træning ad gangen, hvis du er begynder

1

Helkropstræning med puls

- Start med EMOM 4, og derefter EMOM 1,2,3
- EMOM 4 gør at du holder pulsen oppe i alle de andre 3 træninger
- Start med en træning ad gangen, hvis du er begynder

2

Fokus på balle, lår og mave

- Lav EMOM 1+2
- Lav evt. EMOM 4, hvis du vil slutte med at få pulsen op
- Start med en træning ad gangen, hvis du er begynder

3

Fokus på ryg og mave

- Lav EMOM 2+3
- Lav evt. EMOM 4, hvis du vil slutte med at få pulsen op
- Start med en træning ad gangen, hvis du er begynder

4

Løberen med fokus på forbyggelse

- Lav en ny EMOM, efter hver af dine løbeture
- Undlad at lave EMOM 4, da du får pulsen op ved din løbetræning
- Start med en træning ad gangen, hvis du er begynder

5

Løberen som er skadet

- Start med EMOM 4 og derefter EMOM 1,2,3
- Slut evt. også af med EMOM 4, hvis du ikke har symptomer under
- Byg dit løb langsomt op efter 3-4 uger

6

Husk restitution!

Hvis du laver programmet for hele kroppen, er det vigtigt at du holder 1-2 dages pause efter din træning. Hvis du kun laver en enkelt EMOM kan du godt træne flere dage i træk.

7