


# EMOM Kraftprogramm







## 1. Aufwärmen:

#	Station	Erklärung	Dauer	Bemerkung
A	Allg. Aufwärmen	hüpfen, spazieren, joggen...	ca. 5 Minuten	
B	Dyn. und stat. Dehnen	 <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Handgelenkkreiseln</li> <li>✓ Armkreisen</li> <li>✓ Hüfte beugen</li> <li>✓ Beine schwingen</li> <li>✓ Knie kreisen</li> <li>✓ tiefe-Hocke-Dehnung</li> <li>✓ Hüftbeuger-Dehnung</li> </ul>	jeweils ca. 10 Wiederholungen bzw. ca. 20'' halten	<p>die Übungen flüssig durcharbeiten!</p> <p>eigene Routine bzw. Übungen mit der Zeit finden...</p>

## 2. Haupttraining EMOM: Every-Minute-On-the-Minute

bedeutet, dass die Restsekunden der Übungsminute die Pause bis zur nächsten vollen Minute darstellt; Nutzt hierfür einen Timer: (<http://tabatatimer.com>) (auch als app)

I = Intensität, WH = Wiederholungen, LM = Laufende Minute

#	Station	Erklärung	I / WH / (LM)				
1	Reißkniebeuge	 <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ schulterbreiter Stand</li> <li>✓ leichte V-Stellung Füße</li> <li>✓ breiter Griff</li> <li>✓ gerader Rücken</li> <li>✓ ganzen Fuß belasten</li> </ul>	Stiel / 8 / (1')	Stiel / 10 / (2')	Stiel / 10 / (3')	Handtuch / 6 / (4')	Handtuch / 8 / (5')
2	Soldatensprünge (burpees)	 <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ hüftbreiter Stand</li> <li>✓ leichte V-Stellung Füße</li> <li>✓ in die Liegestützposition springen (bzw. Beine in die Grätsche)</li> <li>✓ Liegestütze</li> <li>✓ mit den Füßen nach vorne springen</li> <li>✓ Hochstretksprung</li> </ul>	- / 5 / (6')	- / 6 / (7')	- / 6 / (8')	in eine weite Grätsche springen / 6 / (9')	in eine weite Grätsche springen / 6 / (10')
3	Türziehen	 <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ geöffnete Tür</li> <li>✓ Handtuch/Seil um die Türklinke (oder Geländer) wickeln</li> <li>✓ Handtuch nah am Türgriff festhalten</li> <li>✓ gerader Rücken</li> <li>✓ ganzen Fuß belasten</li> </ul>	- / 8 / (11')	- / 10 / (12')	einhändig / 5 pro Arm / (13')	einhändig / 5 pro Arm / (14')	einhändig / 6 pro Arm / (15')
4	Halber fliegender Liegestütz	 <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ auf den Bauch legen</li> <li>✓ Handflächen etwas vor der Taille – Finger Richtung Füße</li> <li>✓ Fußspitzen ausstrecken</li> <li>✓ hochstemmen</li> <li>✓ Rücken gerade</li> </ul>	- / 5 / (16')	- / 5 / (17')	Handflächen auf Höhe der Taille / 6 / (18')	Fußspitzen erhöhen / 6 / (19')	Fußspitzen weiter erhöhen / 6 / (20')
5	pistols	 <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ganzen Fuß belasten</li> <li>✓ Atmung!</li> <li>✓ kontrolliert absinken, kraftvoll aufstehen (evtl. erleichtern durch anwinkeln des freien Beines nach hinten)</li> </ul>	- / 2 pro Bein / (21')	- / 3 pro Bein / (22')	Eine Wasserflasche / 3 pro Bein / (23')	Eine Wasserflasche / 3 pro Bein / (24')	Zwei Wasserflaschen / 3 pro Bein / (25')
6	Klappmesser	 <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Beine 15cm abheben</li> <li>✓ Arme gestreckt</li> <li>✓ kontrolliert gestreckte Beine und Arme hochführen und zurück</li> </ul>	10 / (26')	8 / (27')	8 / (28')	8 / (29')	6 / (30')

3. Cool-down: lockere Bewegung  
4. Mobilisierung/Dehnen (Beispiele)