

4. NRW-Landesturnfest 



## Turnfestakademie Hamm 2019

# Skript

**WS 206**

**WS EMOM – individuelles Training  
in der Gruppe**

Referent/in: Gleitze, Katrin

## EMOM - individuelles Training in der Gruppe

Auch im Sport spielt die Individualität des Trainings eine große Rolle. "Every Minute on the Minute" vereint ein Training in der Gruppe mit der Möglichkeit, Übungen individuell zu gestalten. Neben den besonders effektiven Ganzkörperübungen können verschiedene Geräte wie Bälle, Seile oder Bänder in das Training integriert werden.

EMOM ist ein Bestandteil des Crossfit- Trainings. In der Regel werden Ganzkörperübungen miteinander kombiniert und in Serien zusammengestellt. Die Einheiten können aber genauso gut aus Intervallen bestehen, die einen bestimmten Bereich gezielt trainieren sollen.

In jeder Minute sind Aktivitäts- und Pausenzeiten enthalten. Bei regelmäßiger Durchführung eines EMOM Trainings können die Teilnehmer selbst Verbesserungen erkennen, da sie z.B. für eine bestimmte Übungsfolge im Laufe der Wochen weniger Zeit benötigen oder mehr Wiederholungen schaffen. Für eine saubere Bewegungsausführung ist der Anteil an Regeneration/ Pausen im jeweiligen Intervall wichtig zu berücksichtigen und integrierter Bestandteil des Trainings.

Ein EMOM steht immer als Teil einer gesamten Trainingseinheit. Im Crossfit ist EMOM ein Element eines Workout of the day (WOD) und eignet sich besonders gut, um die Kraft zu verbessern. Genauso gut können aber auch Übungen zur Kraftausdauer genutzt werden.

Im Workshop werden zwei unterschiedliche Varianten beispielhaft durchgeführt.

### Erwärmung Lauf ABC

#### 1. Durchgang: EMOM 4x4

Jede Minute werden die vorgegebenen Übungen absolviert:

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

- Die restliche Zeit der jeweiligen Minute wird als Pause genutzt.
- 4x4 Minuten Training

#### 2. Durchgang: EMOM Variation odd or even

odd \_\_\_\_\_ even \_\_\_\_\_  
odd \_\_\_\_\_ even \_\_\_\_\_

- Paare bilden, die gemeinsam die Übungen 45 Sek. durchführen, 15 Sek. Wechselzeit
- in jeder geraden Minute wird Übung 1 absolviert, in jeder ungeraden Minute Übung 2 bzw. andersherum
- 1. Durchgang: 8 Minuten, somit wird jede Übung 4x wiederholt.
- 2 Minuten Pause
- 2. Durchgang

Viel Spaß!