



CAMILLA BENGTSSON

- stærk og funktionel badass

Lad os komme i gang!

At være stærk er den fedeste følelse i verden. Jeg er stærkere, hurtigere og mere eksplosiv end jeg nogensinde har været før.

Jeg føler mig bedre tilpas i min krop end nogensinde, i takt med at jeg fokuserer mindre på mit udseende og mere på at blive den største **badass** som jeg kan blive når jeg er til træning.

Jeg GLÆDER mig til at dele denne følelse med dig og jeg håber at du får lige så meget glæde ud af at blive stærkere, som jeg har fået.

Jeg vil sindssygt gerne følge dig på din rejse, så tag dine billeder eller træningsvideoer på Instagram med: **@camilla_bengtsson / #stærkogfunktionelbadass**

Rigtig god træning!

You have always been beautiful.

Now you have just decided to become healthier, fitter, faster, stronger.



Træning og hviledage

Dette træningsprogram er udarbejdet i samarbejde med min egen træner Rasmus Skov. Vi har sammensat et program til dig baseret på mine egne yndlingsøvelser, og præcis på samme måde som jeg selv træner.

Rasmus er uddannet personlig træner og er en del af det anerkendte træner-team Fisker Performance. Jeg selv har mere end 7 års intens træningserfaring indenfor forskellige sportsgrene, hvoraf de seneste 4 år har været fokuseret omkring styrketræning.

Vi har sammensat det fedeste program til dig bestående af 3 træningspas om ugen. Nogle træningspas vil føles hårdere end andre. Det er helt med vilje med henblik på at du skal blive stærkere og udvikle dig fra uge til uge.

Skriv ned, skriv ned, skriv ned!

Det er helt afgørende for din udvikling, at du får skrevet ned hvor mange kilo og gentagelser du tager i hver eneste øvelse til hver eneste træning. Det er vigtigt af flere årsager; for det første er det super motiverende, at kunne se hver gang du rykker dig. Du VIL rykke dig, så at notere sine fremskridt er den nemmeste måde at sikre du husker at fejre dine sejre.

Der er en kæmpe tilfredsstillelse i, at kunne se, sort på hvidt, at du netop har taget bare 1 kilo eller 1 gentagelse mere end i sidste uge. For så er du jo allerede blevet mere **badass** end sidste uge.

Men der er også en helt videnskabelig årsag til at du skal skrive dine træninger ned. Din krop har en fantastisk evne til, at tilpasse sig det du udsætter den for.

Hvis du hver uge tager det samme antal kilo og det samme antal gentagelser, vil din krop på et tidspunkt vænne sig til denne belastning og stoppe med at reagere på træningen. Det er der selvfølgelig taget højde for i træningsprogrammet, og netop derfor er programmet lavet som et skema som du kan printe og tage med til hver træning, så du kan notere dine gentagelser.

For helt ærligtalt, så er der ingen af os der ville kunne huske det hele i hovedet :-).

Træn ikke til failure!

Det er ikke meningen at du skal kravle ud af centeret efter hver træning.

Det er helt okay at være træt, men det er ikke nødvendigt at være så udmattet, at du ikke kan foretage dig noget som helst resten af dagen.

Derfor skal du heller ikke træne til fuldkommen udmattelse i nogen af øvelserne, med mindre det specifikt står beskrevet.

Lad os tage et eksempel: Du har fået taget en masse kilo på stangen og er klar til at køre dit sidste sæt på 5 gentagelser i bænkpres. De første 2 gentagelser går glimrende. Men den tredje gentagelse føles så tung at den knap kan presses op fra brystet igen. Du vurderer at du ikke er i stand til at tage én gentagelse mere uden at holde lidt pause først. Hvis vægten er så tung, at du er overbevist om at du ikke kan tage den næste gentagelse uden at holde en pause, så skal du stoppe dér. Notér på dit skema, at du kunne tage 3 gentagelser med det valgte antal kilo og gå videre til næste øvelse. Det er helt okay. Du gav det et forsøg men din krop var ikke HELT klar til det antal kilo endnu.

Alternativet er at du forsøger at tage den 4. eller 5. gentagelse og ender med stangen på brystet uden at kunne løfte den op. Jeg har selv været der - det kan ikke anbefales ;-).

Hverken i forhold til din selvtilid over at ligge der låst fast med stangen på brystet eller for din progression og mål om at blive stærkere.

Pauser og hviledage

Pauser og hviledage er vigtige. Det kan ikke understreges nok!

Ud for hver øvelse er der angivet hvor lange pauser du skal holde mellem hvert sæt. Hold minimum så lange pauser som der er angivet.

Du skal nå at få luft og energi til at udføre det næste sæt.

Du bør holde minimum 1 hviledag mellem hver træning for at give din krop de bedste forudsætninger for at restituere, regenerere og blive stærkere.

Hviledage er VIGTIGE, så sørg for at holde dem! :-).

4 uger og hvad så?

Træningsprogrammet er sat op til 4 ugers varighed, men du kan selvfølgelig sagtens træne programmet flere gange i træk. Du printer bare et nyt ark og starter hvor du sluttede ugen før. Din krop kan dog ikke blive ved med at køre på med så høj intensitet for evigt. Så for at sikre optimal fremgang bør du minimum hver 8. uge tage en uges deload.

Deload er når du træner med langt mindre intensitet end normalt, eller alternativt holder helt fri fra træning. Hvis du vælger at tage nogle lette træninger så brug 50% af den vægt du plejer i alle øvelser: det skal altså IKKE føles hårdt og du må ikke være udmattet efter en deload-træning.

Opvarmning

En grundig opvarmning er vigtig for, at du kan performe optimalt under træningen. Ja, den er god nok! Opvarmning er virkelig et overset emne. Før i tiden var jeg selv en af dem der altid sprang opvarmningen over, men jeg har i dén grad lært at det virkelig gør en kæmpe forskel for min træning at prioritere en god opvarmning.

Sørg derfor for at varme dine muskler og led godt op inden træningen.

Tag også altid et par opvarmningssæt i hver øvelse med en let vægt, inden du går i gang med de vægte der for dig er tunge.

Tag samme antal gentagelser i opvarmningssættet som der står i øvelsen.

Kost

Din krop har brug for brændstof for at blive stærk. Du har allerede sat målet om at blive stærk, og hvis du gerne vil sikre dig resultater er det vigtigt at du får nok brændstof hver dag.

Det kan gøres meget simpelt; mærk efter og spis når du er sulten :-).

Det er helt almindeligt at du kan opleve at du bliver mere sulten end du plejer når du er startet på træningen, så spiser du bare lidt mere. Brug eventuelt 80/20 princippet som tommelfingerregel.

Det betyder med andre ord: Hvis du spiser helt almindelig mad 80% af tiden kan du uden problemer spise præcis hvad du lyster 20% af tiden. Der findes IKKE "dårlige" eller "forbudte" fødevarer

- færdig, slut! Det hele handler om mængder.

Til de mere nørdede

Det her afsnit er kun til dig der interesserer dig lidt mere for kost, og gerne vil have endnu bedre styr på hvilke mængder du bør spise for at optimere dine resultater.

Du kender måske allerede til begrebet "ligevægtsindtag".

Et ligevægtsindtag er det antal kalorier du, med dit nuværende aktivitetsniveau, kan spise dagligt uden hverken at tabe dig eller tage på. For optimale resultater i forhold til målet om at blive stærk, bør du dagligt indtage hvad der svarer til dit ligevægtsindtag, eller lidt mere.

Du kan beregne dit ligevægtsindtag online, fx hos Team Danmark.

Bemærk, at du under formål skal vælge "vægtstabil":

<https://www.teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportsernaering/energiberegner/>

Træningsprogram overblik

Puha! Godt klaret! Du har allerede læst dig igennem alt det her og er nu klædt godt på til at starte din træning. Hvis noget virker mærkeligt eller du ikke forstår det, så tjek lige bagerst i dette kompendie - der ligger nemlig en forklaring af begreber som måske kan hjælpe dig.

- husk du også altid velkommen til at skrive til mig i Facebook gruppen, så kan andre også få glæde af svaret :-)

Pas 1

Pas 2

Pas 3

Squat fra pins	Tempo-squat	Squat
Bænkpres	Dødløft	Bænkpres
Hipthrusters	Bænkpres	Hipthrusters
Pullups	Pullups	Finisher S1: Kolbøtter til boxjump S2: Wall ball burpees
Finisher G1: Håndstand walkouts G2: Body Rows G3: Pushups	Seated rows	
	Finisher G1: Heavy med ball throw G2: Heavy med. ball slams G3: Farmers walk	

Husk du kan finde videoer af alle øvelserne på min YouTube kanal [her](#).

Der er både alternativer til øvelserne i forskellige sværhedsgrader og forklaringer til alle øvelserne.

PAS 1

Squat fra pins - op til tung 5'er

Uge	Sæt	Reps	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5
1	5	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
2	5	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
3	5	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
4	5	5	90 sek	Reps					
				Vægt					

Bænkpres - op til tung 5'er

Uge	Sæt	Reps	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5
1	5	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
2	5	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
3	5	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
4	5	5	90 sek	Reps					
				Vægt					

Hipthrusters - op til tung 5'er

Uge	Sæt	Reps	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5
1	5	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
2	5	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
3	5	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
4	5	5	90 sek	Reps					
				Vægt					

Pull ups

Uge	Sæt	Reps	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5
1	2	Max	90 sek	Reps					
				Vægt					
2	3	Se note	90 sek	Reps					
				Vægt					
3	4	Se note	90 sek	Reps					
				Vægt					
4	5	Se note	90 sek	Reps					
				Vægt					

Note: Hvis du i uge 1 max tager 1 rep: Tag 1 rep i uge 2+3 og 2 rep i uge 4

Hvis du i uge 1 max tager 2-4 rep: Tag 2 rep i uge 2+3 og 3 rep i uge 4

Hvis du i uge 1 max tager 5+reps: Tag 3 rep mindre end dit maks i resten af ugerne (fx max 8 = 5 rep i uge 2-4)

Camilla Bengtsson

- stærk og funktionel badass

#stærkogfunktionelbadass

PAS 1

FINISHER - giantset

Øvelser køres direkte efter hinanden uden pause mellem

G1: Håndstand walkouts

Uge	Sæt	Reps	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5
1	2	3		Reps					
				Vægt					
2	2	3		Reps					
				Vægt					
3	2	5		Reps					
				Vægt					
4	2	5		Reps					
				Vægt					

G2: Body rows

Uge	Sæt	Reps	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5
1	2	10		Reps					
				Vægt					
2	2	10		Reps					
				Vægt					
3	2	10		Reps					
				Vægt					
4	2	10		Reps					
				Vægt					

G3: Pushups

Uge	Sæt	Reps	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5
1	2	10	90 sek	Reps					
				Vægt					
2	2	10	90 sek	Reps					
				Vægt					
3	2	10	90 sek	Reps					
				Vægt					
4	2	10	90 sek	Reps					
				Vægt					

PAS 2

Tempo squat – 70% af pas 1

Uge	Sæt	Reps	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5
1	5	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
2	5	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
3	5	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
4	5	5	90 sek	Reps					
				Vægt					

Note: Du skal træne med en vægt der svarer til 70% af din 5RM som du fandt i pas 1.

Eks. Hvis din 5RM i squat er 70 kg skal du sætte ca 49 kilo på stangen i dag: $70\text{kg} * 0,7 = 49\text{ kg}$

Dødløft – op til en tung 5'er

Uge	Sæt	Reps	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5
1	5	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
2	5	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
3	5	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
4	5	5	90 sek	Reps					
				Vægt					

Bænkpres – 70% af pas 1

Uge	Sæt	Reps	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5
1	5	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
2	5	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
3	5	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
4	5	5	90 sek	Reps					
				Vægt					

Pullups – 50% af max - EMOM

Uge	Sæt	Reps	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5
1	5	50% af max	90 sek	Reps					
				Vægt					
2	5	50% af max	90 sek	Reps					
				Vægt					
3	5	50% af max	90 sek	Reps					
				Vægt					
4	5	50% af max	90 sek	Reps					
				Vægt					

Note: Eksempel: Hvis du i pas 1 fandt ud af at 2 pullups i træk var dit max, skal du her tage 1 rep hver gang der er gået 1 minut. Fortsæt i i alt 5 minutter.

Camilla Bengtsson

- stærk og funktionel badass

#stærkogfunktionelbadass

PAS 2

Seated rows

Uge	Sæt	Reps	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5
1	3	12	90 sek	Reps					
				Vægt					
2	3	12	90 sek	Reps					
				Vægt					
3	3	12	90 sek	Reps					
				Vægt					
4	3	12	90 sek	Reps					
				Vægt					

FINISHER - giantset

Øvelser køres direkte efter hinanden uden pause mellem

G1: Heavy med. ball throw (op i luften)

Uge	Sæt	Reps	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5
1	2	5		Reps					
				Vægt					
2	2	5		Reps					
				Vægt					
3	2	5		Reps					
				Vægt					
4	2	5		Reps					
				Vægt					

G2: Heavy med. ball slam (kast ned i gulvet)

Uge	Sæt	Reps	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5
1	2	5		Reps					
				Vægt					
2	2	5		Reps					
				Vægt					
3	2	5		Reps					
				Vægt					
4	2	5		Reps					
				Vægt					

G3: Farmers walk

Uge	Sæt	Reps	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5
1	2	Ca. 20 meter	90 sek	Reps					
				Vægt					
2	2	Ca. 20 meter	90 sek	Reps					
				Vægt					
3	2	Ca. 20 meter	90 sek	Reps					
				Vægt					
4	2	Ca. 20 meter	90 sek	Reps					
				Vægt					

Camilla Bengtsson

- stærk og funktionel badass

#stærkogfunktionelbadass

PAS 3

Squat op til 85% af pas 1

Uge	Sæt	Reps	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5
1	3	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
2	3	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
3	3	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
4	3	5	90 sek	Reps					
				Vægt					

Note: Kun sidste sæt skal være på 85% af dag 1. De to første sæt bruger du på at arbejde dig op mod 85%.

Eksempel: Din 5RM i Squat var 70 kg. Altså skal 3. sæt tages med ca. 59,5 kg. Beregning: $70\text{ kg} * 0,85 = 59,5\text{ kg}$

Hele øvelsen kunne fx se sådan her ud: sæt 1: 40 kg - sæt 2: 50 kg - sæt 3: 60 kg

Squat +2-3% af pas 1

Uge	Sæt	Reps	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5
1	1	3	90 sek	Reps					
				Vægt					
2	1	3	90 sek	Reps					
				Vægt					
3	1	3	90 sek	Reps					
				Vægt					
4	1	3	90 sek	Reps					
				Vægt					

Eksempel: Din 5RM i squat var 70 kg. Derfor skal du køre dette ene sæt med en vægt mellem 71,4 - 72,1 kg.

Beregning: $70\text{ kg} * 1,02 = 71,4\text{ kg}$ og $70\text{ kg} * 1,03 = 72,1\text{ kg}$.

Bænkpres op til 85% af pas 1

Uge	Sæt	Reps	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5
1	3	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
2	3	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
3	3	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
4	3	5	90 sek	Reps					
				Vægt					

Bænkpres +2-3% af pas 1

Uge	Sæt	Reps	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5
1	1	3	90 sek	Reps					
				Vægt					
2	1	3	90 sek	Reps					
				Vægt					
3	1	3	90 sek	Reps					
				Vægt					
4	1	3	90 sek	Reps					
				Vægt					

Camilla Bengtsson

- stærk og funktionel badass

#stærkogfunktionelbadass

PAS 3

Hipthrusters op til 85% af pas 1

Uge	Sæt	Reps	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5
1	3	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
2	3	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
3	3	5	90 sek	Reps					
				Vægt					
4	3	5	90 sek	Reps					
				Vægt					

Hipthrusters +2-3% af pas 1

Uge	Sæt	Reps	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5
1	1	3	90 sek	Reps					
				Vægt					
2	1	3	90 sek	Reps					
				Vægt					
3	1	3	90 sek	Reps					
				Vægt					
4	1	3	90 sek	Reps					
				Vægt					

FINISHER - superset

Øvelser køres direkte efter hinanden uden pause mellem

S1: Kolbøtter til boxjumps

Uge	Sæt	Reps	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5
1	2	5		Reps					
				Højde					
2	2	5		Reps					
				Højde					
3	2	5		Reps					
				Højde					
4	2	5		Reps					
				Højde					

S2: Wall ball burpees

Uge	Sæt	Reps	Pause		Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5
1	2	10		Reps					
				Højde					
2	2	10		Reps					
				Højde					
3	2	10		Reps					
				Højde					
4	2	10		Reps					
				Højde					

Camilla Bengtsson

- stærk og funktionel badass

#stærkogfunktionelbadass

Forklaring af begreber

For de fleste vil programmet være fyldt med øvelser og teknikker de ikke har prøvet før. Her har du en forklaring af det hele!

Husk, at du også kan se videoer af ALLE øvelserne på min [YouTube-kanal](#).

Gem linket som bogmærke på din telefon, så du altid har det lige ved hånden. Husk også at subscribe til YouTube-kanalen, hvor jeg løbende lægger nyt indhold op.

I videoerne på YouTube kan du også finde alternativer til øvelserne i forskellige sværhedsgrader. Skulle der være en øvelse du ikke kan udføre og du mangler et alternativ som du ikke kan finde på YouTube - så skriv til mig i Facebook-gruppen så skal jeg hjælpe dig med at finde et alternativ :-).

Repetition Max (RM) - hvad pokker er det?

Programmet tager udgangspunkt i, at du i de fleste øvelser skal finde den maksimale vægt du kan løfte i 5 gentagelser og KUN 5 gentagelser.

Du skal altså ikke kunne tage én gentagelse mere. Det kalder man også 5RM (Repetition Maximum). I programmet har vi bare valgt at kalde det "en tung 5'er" - for ja, det er hvad det er :-)

Det tal du kommer frem til bruges til at beregne træningsbelastningen på de andre træningsdage. At træne med den rette belastning har stor indflydelse på din udvikling, det er derfor super vigtigt at du er ærlig overfor dig selv og tør sætte flere kilo på stangen indtil du rammer din 5RM.

Men selvfølgelig tør du det, du er jo **badass**, ikke?!

Hvordan finder man 5RM?

For at finde 5RM starter du med en relativt let vægt -> tag 5 gentagelser med denne vægt. Efter hvert sæt af 5 gentagelser øger du vægten på stangen med enten 2,5/5 eller 10kg af gangen, alt efter hvor let vægten føles -> tag 5 gentagelser med den nye vægt -> gentag indtil du rammer en vægt som du kun kan løfte 5 gange.

Et eksempel på 5RM:

Første gang jeg selv skulle finde 5RM i squat så det sådan her ud:

Sæt 1: 5 rep på 40 kilo

Sæt 2: 5 rep på 50 kilo

Sæt 3: 5 rep på 60 kilo (nu begyndte det at føltes lidt tungt)

Sæt 4: 5 rep på 65 kilo (vægten føles tung men jeg kunne godt have taget mere end 5 rep)

Sæt 5: 5 rep på 70 kilo (vægten føles super tung og jeg kunne ikke have taget flere gentagelser)

Mit 5RM var dermed på 70 kilo i uge 1. Det noterer jeg på mit program og går videre til næste øvelse.

Jeg er nu nået til uge 2 og der står igen “op til en tung 5'er” på programmet.

Vær opmærksom på ordene “OP TIL”. Det betyder at det altså kun det SIDSTE sæt der skal være tungt - ligesom i uge 1.

Jeg er **badass** og vil gerne forsøge at slå sidste uge. Derfor går jeg efter 5 rep med 72,5 kg i sæt 5 denne gang. Hele øvelsen kunne derfor se sådan ud i uge 2:

Sæt 1: 5 rep på 40 kilo

Sæt 2: 5 rep på 50 kilo

Sæt 3: 5 rep på 60 kilo

Sæt 4: 5 rep på 65 kilo

Sæt 5: 5 rep på 72,5 kilo

Tempo

Hvis der ikke står andet angivet skal øvelserne udføres i et helt almindeligt/naturligt tempo. For de fleste er et naturligt tempo hvor man tæller til 2 ned og 2 op igen. Den eneste øvelse i programmet der skal udføres i et specifikt tempo er tempo-squat.

Tempo-squat betyder her, at øvelsen skal udføres langsomt i første del af øvelsen (ned) og almindeligt tempo i anden del af øvelsen (op).

Så: stangen på ryggen og bøj langsomt ned i knæene mens du tæller til 5.

Når du har talt til 5 og ikke kan komme længere ned, rejser du dig op igen i almindeligt tempo.

Superset

Når du laver 2 øvelser i træk, uden pause mellem øvelserne, kaldes det et superset. Øvelser i et superset er markeret med S efterfulgt af et nummer og skal forstås sådan her:

S1 = Øvelse 1, start med denne øvelse

S2 = Øvelse 2, startes direkte efter du er færdig med øvelse 1, uden pause mellem.

Først når du er færdig med sidste øvelse holder du pause.

Gentagelser for de enkelte øvelser er angivet ud for hver enkelt øvelse.

Giantset

Giantset betyder at du tager 3 eller flere øvelser i træk, uden pause mellem øvelserne. Øvelser i et giantset er markeret med G efterfulgt af et nummer og skal forstås sådan her:

G1: Øvelse 1, start med denne øvelse

G2: Øvelse 2, startes direkte efter du er færdig med øvelse 1, uden pause mellem.

G3: Øvelse 3, startes direkte efter du er færdig med øvelse 2, uden pause mellem.

Først når du er færdig med sidste øvelse holder du pause.

Gentagelser for de enkelte øvelser er angivet ud for hver enkelt øvelse.

EMOM

EMOM står for Every Minute On the Minute og betyder at du skal lave x antal gentagelser, hver gang der er gået 1 minut.

5 sæt EMOM betyder at du skal tage 1 sæt af x gentagelser ved starten af hvert minut i 5 minutter.

Så, altså: Tag et ur, fx stopuret på din telefon. Start uret når du tager din første gentagelse. Næste sæt starter når uret rammer 1 minut. Derefter ved 2 minutter osv.

Jo hurtigere du er om at tage de gentagelser du skal, jo længere pause har du altså mellem hvert sæt :-).