



WALL BALLS EMOM

3 PROGRAMMER TIL HYROX

— BEGINNER • OPEN • PRO —

BYG FLOW, PACING OG LOKAL MUSKULÆR UDHOLDENHED



HENRIK VAN KOMEN POULSEN

WWW.HPCOACHING.DK

WALL BALLS EMOM

3 programmer til HYROX: Beginner, Open og Pro

Hvorfor arbejde med wall balls som EMOM?

Wall balls bliver sjældent svære, fordi én enkelt rep er tung. De bliver svære, fordi du skal kunne gentage den samme bevægelse under træthed.

EMOM-formatet giver dig en enkel ramme, hvor du træner flow, pacing, vejrtrækning og lokal muskulær udholdenhed - uden at gøre hver session til en max-test.

Målet er ikke at overleve flest mulige reps. Målet er at kunne holde teknikken stabil, finde rytmen igen og afslutte med kontrol.

Nøglesætning

Du skal ikke vinde første minut. Du skal kunne gentage sidste minut med samme kvalitet som det første.

Vælg det niveau, der passer til dig

<u>BEGINNER</u>	<u>OPEN</u>	<u>PRO/ADVANCED</u>
Til dig der vil bygge teknik, tryk rytme og kontrol uden at jage høje reps.	Til dig der kan holde stabile sæt og vil gøre wall balls mere race-specifikke.	Til dig der vil træne 100-reps kapacitet, store sæt og flow under høj træthed.

Sådan vurderer du niveauet

- Du bør have mindst 15 sek pause i de fleste minutter.
- Hvis du mister dybde, timing eller præcision, er tallet for højt.
- Hvis du har 30-40 sek pause i hvert minut og teknikken er solid, kan du øge 1 rep/min eller forlænge varigheden.

GENERELLE RETNINGSLINJER

FORMÅL	ARBEJDS- /PAUSEVINDUE	INTENSITET
Bygge raceflow, pacing og lokal muskulær udholdenhed til HYROX wall balls.	Sigt efter ca. 35-45 sek arbejde og 15-25 sek pause pr. minut.	Hårdt men kontrolleret. Typisk RPE 7-8 - ikke max fra start.

Teknik-cues

- Grib bolden højt og tæt på kroppen.
- Rolig ned - eksplosiv op.
- Knæ følger tæer, så bunden er stabil.
- Hold brystet højt og core aktiv.
- Pust ud i kastet og find ro på vej ned.

Micro-pauser

- Brug 1-2 rolige vejrtrækninger efter hver 3-5 reps, hvis du har brug for at holde flowet.
- Undgå lange breaks, hvor du mister rytme, fokus og spænding.
- Tænk: kort reset, tilbage i bevægelse.

Kvalitetsregel

Hvis du begynder at kompensere, holde vejret eller få no-reps: gå 1-2 reps ned. Teknikken er ikke pynt - den er det, der gør dig effektiv på race day.

Vægtvalg

- I en opbygningsperiode kan du med fordel arbejde lidt tungere end racevægt, hvis teknikken stadig holder.
- Jo tættere du kommer på race day, jo mere racespecifik bør vægten være.
- Prioriter altid dybde og target-højde over ekstra kilo.

PROGRAM 1: BEGINNER EMOM

Teknik + tryk rytme

VARIGHED	REPS PR. MINUT	FOKUS
EMOM 10-12 min	8-10 reps/min - start konservativt	Stabil teknik, rolig rytme og kontrol på vejrtrækningen.

Opsætning

- Kør 8-10 wall balls hvert minut i 10-12 minutter.
- Hold samme tempo i alle runder - ingen sprint i starten.
- Stop hellere 1 rep før end at miste teknik.
- Brug pausen til at sænke skuldrene, få styr på vejrtrækningen og være klar igen.

Coach cue

Tænk: rolig ned, eksplosiv op, pust ud i kastet. Samme bevægelse - igen og igen.

Progression (4 uger)

Uge	Session
1	10 min @ 8-10 reps/min
2	10 min @ 9-11 reps/min
3	12 min @ 9-11 reps/min
4	12 min @ 10-12 reps/min

Coachens noter

- Hvis du mister stabilitet eller tempo: gå 1 rep ned og hold kvalitet.
- Målet er at gøre rytmen automatisk - ikke at vinde EMOMen.
- Du er klar til Open, når du kan holde alle minutter med samme tempo, dybde og vejrtrækning.

PROGRAM 2: OPEN EMOM

Raceflow + pacing

VARIGHED	REPS PR. MINUT	FOKUS
EMOM 12-14 min	10-14 reps/min - vælg et tal, du kan holde hele vejen	Pacing der kan gentages, teknik under træthed og race-specifik rytme.

Opsætning

- Vælg et fast antal reps - fx 12 - og hold det i alle runder.
- Sigt efter 15-25 sek pause pr. minut.
- Hvis du har 30-40 sek pause: skru 1 rep op eller øg varigheden.
- Hvis du har under 10-15 sek pause: skru 1 rep ned og beskyt teknikken.

Pacing-regel

Dit rep-tal er rigtigt, når du arbejder fokuseret, får en kort pause og kan gentage kvaliteten i næste minut.

Progression (4 uger)

Uge	Session
1	12 min @ dit holdbare tal - fx 12 reps/min
2	13 min @ samme reps - eller +1 rep/min hvis pausen er stor
3	14 min @ samme reps
4	14 min @ +1 rep/min - kun hvis teknikken holder

Coachens noter

- Hold fokus på udånding i kastet og micro-pauser fremfor lange stops.
- Det skal føles hårdt men kontrolleret - ikke som en max-test.
- Brug Open-programmet til at finde dit realistiske raceflow.

PROGRAM 3: PRO / ADVANCED

100-reps kapacitet + kontrol

VARIGHED	REPS PR. MINUT	FOKUS
Vælg A for stabil kapacitet. Vælg B for at træne temposkift og evnen til at finde flow igen.	12-16 reps/min afhængigt af niveau og boldvægt	Kapacitet til store sæt, tilbage til flow når det brænder og stærk race- overførsel.

Opsætning

- A) Race-simulation EMOM: EMOM 16 min @ 12-16 reps/min - hold teknik hele vejen.
- B) Wave EMOM: EMOM 15 min - min 1-5: 12 reps, min 6-10: 14 reps, min 11-15: 12 reps.
- Begge varianter: sigt efter 10-25 sek pause og undgå no-reps gennem bedre kontrol.

Mental cue

Når det brænder: én rep ad gangen. Grib, ned, op, kast. Tilbage til flow.

Progression (4 uger)

Uge	Session
1	A) 14 min @ holdbart tal ELLER B) 15 min (12/14/12)
2	+1 min på A ELLER +1 rep på toppen i B - fx 12/15/12
3	A) 16 min stabilt ELLER B) 15 min stabilt med højere top
4	Hold samme opsætning - jag bedre flow, færre pauser og pænere reps

Coachens noter

- Hvis du begynder at holde vejret: sænk tempoet 1-2 reps og find udåndingen igen.
- Når du kan holde 16 min stabilt, kan du begynde at arbejde med lidt højere reps/min eller kortere pauser.
- Pro-programmet skal udvikle kontrol under pres - ikke skabe dårligere reps.

SÅDAN BRUGER DU PROGRAMMET

Frekvens

- 1-2 gange pr. uge er rigeligt for de fleste.
- Kombiner gerne med løb eller hybridtræning, men undgå tunge ben dagen før, hvis du vil have høj kvalitet i rytmen.
- Har du allerede meget HYROX-specifik træning i ugen, kan én fokuseret EMOM være nok.

Placering i træningsugen

GOD PLACERING	KAN OGSÅ BRUGES	UNDGÅ
Efter opvarmning eller som fokuseret teknik-/kapacitetsblok før resten af træningen.	Som finisher efter et lettere HYROX-pas, hvis formålet er udholdenhed.	Dagen efter meget tung squat/lunges, hvis du ikke kan holde dybde og kontrol.

Sådan tracker du din udvikling

- Notér reps/min, boldvægt, ca. pause pr. minut og RPE.
- Skriv én kort note om teknik: dybde, vejrtrækning, catch eller target-præcision.
- Progression er ikke kun flere reps. Det kan også være samme reps med bedre flow, mere ro og færre breaks.

Det vigtigste

Wall balls handler ikke kun om styrke. Det handler om at være effektiv, når du er træt. Derfor skal programmet træne rytme - ikke kun vilje.

4-ugers tracking

Uge	Dato	Variant	Boldvægt	Reps/min	Pause/min	RPE	Note
1							
2							
3							
4							

DIT WALL BALL FOKUS

Min største udfordring på wall balls er:

Mit tekniske fokus de næste 4 uger er:

Mit mål efter 4 uger er:

Afslutning

Find rytmen. Hold flowet. Byg kapacitet - et minut ad gangen.

Udarbejdet af Henrik van Komen Poulsen

HYROX Performance Coach | HP Coaching | hpcoaching.dk