

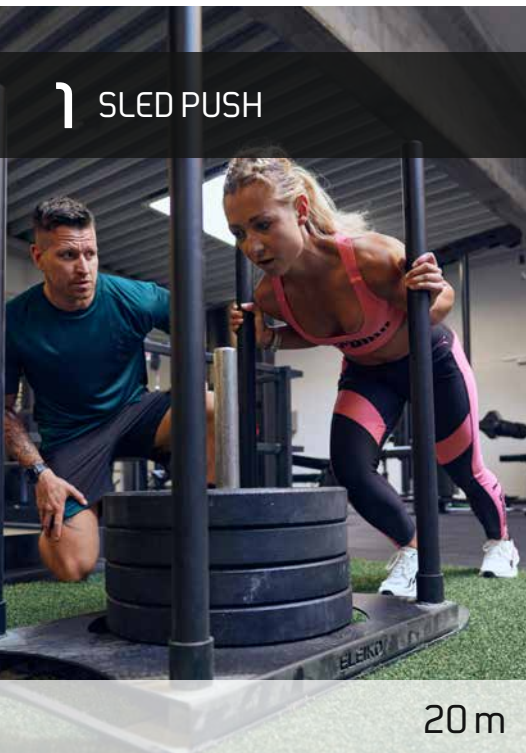
START YOUR HYROX – DEIN TRAININGSPLAN

Mach dich bereit und hol jetzt das Beste aus dir heraus.

Wer sich auf Hyrox richtig vorbereiten möchte, der sollte sein Training funktionell und vor allem mit jeder Menge Cardio kombinieren. Trainingspläne wie diese fordern dich und deinen Körper, doch sollten immer wieder angepasst werden. Das Zauberwort ist Progression!! Willst du mehr davon, dann melde dich gerne zu unserem Online Coaching an. Wir passen deine Ernährung und dein Training so an, dass du nicht nur stärker, sondern auch schneller und effizienter wirst.

WICHTIG: Alle Übungen sollten stets mit Vorsicht ausgeführt werden.
 Individuelle Beratung und weitere Infos unter j-g-coaching.de

Dein Trainerteam
 Jenny & Gordon Bieling



1 SLED PUSH

20 m

PLAN 1 – FUNKTIONELL

ERWÄRMUNG

10min Airbike 45/ 55 rpm

4 x

JEWELS 4 SÄTZE

Pausen aktiv nutzen, im Wechsel 250 m Laufband und 500 m Fahrrad.

COOL DOWN

10–15min lockeres laufen auf dem Laufband



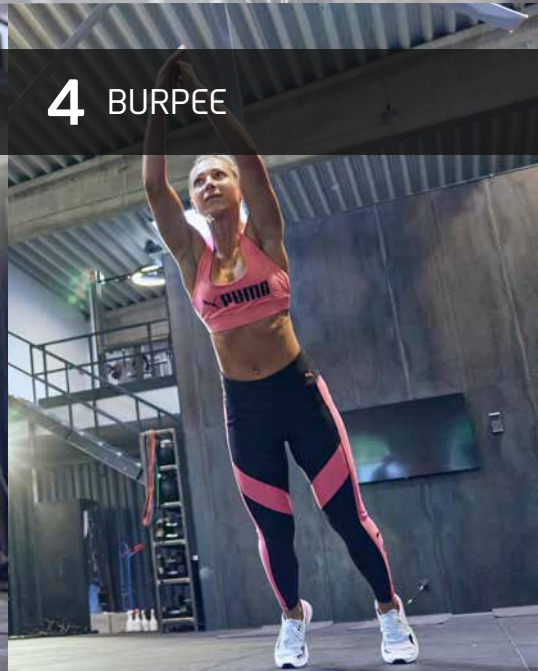
2 SLED PULL

20 m



3 RUMÄNISCHES KREUZHEBEN MIT KETTLEBELL

12 x



4 BURPEE

12 x