

# 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](http://j-g-coaching.de)

Dein Trainerteam  
Jenny & Gordon Bieling

## PLAN 2 – KRAFTAUFBAU

### ERWÄRMUNG

10min locker Crosstrainer

# 5 x

### JEWELNS 5 SÄTZE

Jeweils 1 Satz Erwärmung, 4 volle Sätze,  
Pause zwischen 60-90 sec

### COOL DOWN

10-15min locker auf dem Fahrrad

### 1 BOX SQUATS MIT LANGHANTEL



12 x

### 2 RACK PULLS MIT LANGHANTEL



12 x

### 3 AUFRECHTES RUDERN MIT LANGHANTEL



12 x

### 4 BEUGESTÜTZ MIT EIGENGEWICHT



12 x

### 5 SCHULTERDRÜCKEN MIT KURZHANTEL



12 x