

# Hyrox trainingsschema

12 weken naar je eerste race · 4 trainingen per week · voor beginners

Dit schema combineert de drie pijlers van Hyrox: je hardloophomotor, kracht voor de stations en compromised running (hardlopen op vermoeide benen). Je bouwt op in vier fases en sluit af met een taper, zodat je fris en met vertrouwen aan de start staat.

## Zo gebruik je dit schema

- Train 4 dagen per week en houd 2 rustdagen aan. Heb je maar 3 dagen, combineer dan de looptraining met een sessie.
- Gebruik de gewichten van de Open-divisie, tenzij je al vertrouwd bent met zwaardere belasting.
- Loop rustige duurlopen op zone 2 (je kunt nog praten) en intervallen op wedstrijdtempo.
- Verhoog je kilometers met maximaal 10% per week en kies pacing boven vol gas.

### Fase 1 - Basis (week 1 tot 4): aerobe basis en techniek

| Week          | Looptraining                                       | Kracht + stations                                                                 | Hybride / brick                                            |
|---------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Week 1</b> | 6 x 400 m rustig (je kunt er nog 1); 25 min zone 2 | Sled push/pull 6 x 15-20 m licht; goblet squat 3x10; RDL 3x10; farmer hold 3x30 s | 3 rondes: 600 m run + 10 burpee broad jumps + 300 m roeien |
| <b>Week 2</b> | 7 x 400 m rustig; 30 min zone 2                    | Sled 6 x 20 m; goblet squat 3x12; RDL 3x12; farmer carry 3x30 m                   | 3 rondes: 800 m run + 12 burpee broad jumps + 300 m roeien |
| <b>Week 3</b> | 5 x 600 m rustig; 30 min zone 2                    | Sled licht en snel 6 x 15 m (techniek); squat 3x10; RDL 3x10; farmer hold 3x40 s  | 3 rondes: 600 m run + 10 wall balls + 200 m ski            |
| <b>Week 4</b> | 4 x 800 m rustig; 35 min zone 2                    | Sled 6 x 20 m matig; squat 3x12; RDL 3x12; farmer carry 3x40 m                    | 4 rondes: 800 m run + 12 sandbag lunges + 250 m roeien     |

### Fase 2 - Opbouw (week 5 tot 8): volume en wedstrijdtempo

| Week          | Looptraining                                           | Kracht + stations                                                                                        | Hybride / brick                                                                                                  |
|---------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Week 5</b> | 5 x 1 km op wedstrijdtempo (RPE 7-8); 35 min zone 2    | Sled push/pull 4 x 20 m zwaar (80-85%); trap bar deadlift 5x3; split squat 3x6/been; farmer carry 3x40 m | 2 rondes: 1 km run + 15 burpee broad jumps + 500 m roeien                                                        |
| <b>Week 6</b> | 6 x 800 m wedstrijdtempo; 40 min zone 2                | Sled 4 x 20 m zwaar; trap bar deadlift 5x3; split squat 3x8/been; farmer carry 3x40 m                    | 3 rondes: 1 km run + 20 wall balls + 50 m sled push                                                              |
| <b>Week 7</b> | 4 x 1 km wedstrijdtempo; 40 min zone 2                 | Sled 4 x 20 m; trap bar deadlift 4x4; split squat 3x8/been; farmer carry 3x50 m                          | 2 rondes: 1 km run + 15 burpee broad jumps + 500 m roeien + 25 lunges                                            |
| <b>Week 8</b> | Test: 1 km tijdrif; max wall balls in 2 min; dead hang | Rustig fullbody-circuit (licht)                                                                          | Halve simulatie: 4 x (1 km run + 1 station): ski 1000 m, sled push 50 m, sled pull 50 m, burpee broad jumps 80 m |

### Fase 3 - Piek (week 9 tot 11): race-specifiek en simulaties

| Week           | Looptraining                           | Kracht + stations                                         | Hybride / brick                                                 |
|----------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Week 9</b>  | 4 x 1 km wedstrijdtempo; 35 min zone 2 | Sled 4 x 20 m matig (75-80%); trap bar deadlift 4x3; core | Driekwart-simulatie: 6 stations met runs op gecontroleerd tempo |
| <b>Week 10</b> | 5 x 1 km wedstrijdtempo; 40 min zone 2 | Sled 4 x 20 m matig; deadlift 3x3; core                   | Lange brick: 4 rondes 1 km run + 2 stations per ronde           |
| <b>Week 11</b> | 3 x 1 km wedstrijdtempo; 30 min zone 2 | Lichte sled touches + mobiliteit                          | Hele simulatie: alle 8 stations op 80-90% inspanning            |

### Fase 4 - Taper (week 12): fris aan de start

| Week           | Looptraining                                                                  | Kracht + stations                | Hybride / brick                                                                                              |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Week 12</b> | Begin week: 3 x 800 m wedstrijdtempo. 1 dag voor de race: shakeout 20-30 min. | Lichte sled touches + mobiliteit | Mini-brick begin van de week (2 rondes 600 m + 1 station). 2 dagen voor de race: rust. Daarna: wedstrijddag! |