

GRATIS E-BOOK

HYROX, onderdeel voor onderdeel

De acht onderdelen van een HYROX-race, simpel uitgelegd.

**Voor iedereen die wil weten wat HYROX is
en hoe je elk onderdeel aanpakt.**

GET FIT • STAY HAPPY

Regul8 · Noordhorn · regul8.nl

Welkom

Misschien heb je erover gehoord, of staat er binnenkort een HYROX op je lijstje. In dit e-book lees je uit welke onderdelen een HYROX-race bestaat en hoe je ze aanpakt. Geen ingewikkelde theorie, gewoon helder per onderdeel.

WAT IS HYROX?

HYROX is een wedstrijd waarin je acht keer 1 kilometer rent en na elke ronde een krachtonderdeel doet. Acht rondes, acht onderdelen, altijd in dezelfde volgorde. In totaal ren je 8 kilometer.

VOOR WIE?

Voor iedereen die van een uitdaging houdt, van beginner tot ervaren sporter. Je hoeft geen topatleet te zijn om mee te doen, maar een beetje training vooraf maakt het wel zoveel leuker. Daar helpen we je graag bij. Boek een proefles en ervaar het zelf.

Probeer gratis

De volgorde van de race

Voor elk onderdeel ren je eerst 1 kilometer. Daarna doe je het onderdeel, en dan ren je weer. Dit is de vaste volgorde:

1**1 km rennen, dan SkiErg**

1000 m

onderdeel 1

2**1 km rennen, dan Sled Push**

50 m

onderdeel 2

3**1 km rennen, dan Sled Pull**

50 m

onderdeel 3

4**1 km rennen, dan Burpee Broad Jump**

80 m

onderdeel 4

5**1 km rennen, dan Roeien**

1000 m

onderdeel 5

6**1 km rennen, dan Farmers Carry**

200 m

onderdeel 6

7**1 km rennen, dan Sandbag Lunge**

100 m

onderdeel 7

8**1 km rennen, dan Wall Balls**

100 reps

onderdeel 8

1

SkiErg

1000 meter

Het eerste onderdeel. Je trekt aan twee handvatten en zet meteen de toon voor je race.

ZO DOE JE HET

Sta stevig met beide voeten op het platform. Trek met je hele lichaam naar beneden, niet alleen met je armen. Begin rustig en houd een vast ritme aan tot je 1000 meter hebt.

ONTHOUD

- Je voeten blijven op het platform.
- Steek je arm op als je klaar bent en wacht op de jury.
- De weerstand staat op 6, je mag die zelf bijstellen.

2

Sled Push

slee duwen · 50 meter · 4 × 12,5 m

Een zware slee vooruit duwen, vier keer 12,5 meter heen en terug.

ZO DOE JE HET

Zak laag, houd je armen gestrekt en duw vanuit je benen. Maak korte stappen en houd je blik vooruit. Voorbij de markering draai je om en duw je terug.

ONTHOUD

- Blijf in je eigen baan.
- Duw de slee elke keer volledig voorbij de 12,5 meter.
- Een gemiste baan kost 3 minuten.

GEWICHTEN PER KLASSE

**Women 102 kg · Men en Women Pro 152 kg · Men Pro 202 kg
(incl. slee)**

3**Sled Pull**

slee trekken · 50 meter · 4 × 12,5 m

De slee naar je toe trekken met een touw, vier keer 12,5 meter.

ZO DOE JE HET

Hang met je lichaamsgewicht achterover en haal het touw hand over hand binnen. Voorbij de markering loop je naar de overkant en trek je de slee terug.

ONTHOUD

- Blijf staan, niet zitten of knielen.
- Blijf met je voeten in je vak.
- Een gemiste baan kost 3 minuten.

GEWICHTEN PER KLASSE

**Women 78 kg · Men en Women Pro 103 kg · Men Pro 153 kg
(incl. slee)**

4**Burpee Broad Jump**

80 meter

Burpees met een sprong naar voren, 80 meter lang.

ZO DOE JE HET

Leg je borst op de grond, kom omhoog en spring met twee voeten tegelijk naar voren. Kleine sprongetjes op ritme gaan vaak sneller en kosten minder energie dan grote sprongen.

ONTHOUD

- Voeten naast elkaar bij afzetten en landen.
- Je borst raakt elke keer duidelijk de grond.
- Land je op de finishlijn, dan doe je er nog één.

5**Roeien**

1000 meter

1000 meter roeien op de machine.**ZO DOE JE HET**

Trek eerst met je benen, dan je rug, dan je armen. Krachtige halen met rust ertussen werken beter dan jachtig roeien. Houd je voeten op de platen.

ONTHOUD

- Trek vanuit je benen.
- Blijf zitten tot 1000 meter en steek dan je arm op.
- Weerstand op 6, voetensteun op stand 4. Je mag beide bijstellen.

6

Farmers Carry

kettlebells dragen · 200 meter

Twee kettlebells dragen over 200 meter.

ZO DOE JE HET

Pak allebei de kettlebells en draag ze met gestrekte armen langs je lichaam. Schouders laag, blik vooruit, doorlopen. Even neerzetten mag, zolang ze niet naar voren schuiven.

ONTHOUD

- Zet ze rechtop terug in het juiste vak.
- Check vooraf hoeveel rondjes 200 meter zijn.
- Verkeerd gewicht betekent het hele onderdeel opnieuw.

GEWICHTEN PER KLASSE

Women 2 × 16 kg · Men en Women Pro 2 × 24 kg · Men Pro 2 × 32 kg

7

Sandbag Lunge

lunges met zandzak · 100 meter

Lunges met een zandzak op je schouders, 100 meter.

ZO DOE JE HET

Leg de zandzak hoog op je schouders. Maak korte stappen, raak met je achterste knie de grond en kom dan volledig omhoog. Wissel steeds van been.

ONTHOUD

- De zandzak blijft op beide schouders.
- Kom elke keer rechtop, knieën en heupen gestrekt.
- Verkeerd gewicht betekent het hele onderdeel opnieuw.

GEWICHTEN PER KLASSE

Women 10 kg · Men en Women Pro 20 kg · Men Pro 30 kg

8**Wall Balls**

100 herhalingen

Het laatste onderdeel: 100 keer een bal tegen een doel gooien.

ZO DOE JE HET

Sta rechtop met de bal in twee handen. Zak onder parallel, kom omhoog en gooi de bal tegen het doel. Adem uit bij het gooien en verdeel de 100 in blokjes, bijvoorbeeld tien keer tien.

ONTHOUD

- In de squat komen je heupen lager dan je knieën.
- Geen waarschuwingen: het is goed of een no-rep.
- Doelhoogte: Women en Women Pro 2,70 m, Men en Men Pro 3,00 m.

GEWICHTEN PER KLASSE**Women 4 kg · Men en Women Pro 6 kg · Men Pro 9 kg**

Klaar om te trainen?

Bij Regul8 in Noordhorn train je op HYROX, met coaches die je kennen en met je meedenken. Kom een keer langs en ervaar het zelf.

Probeer gratis

regul8.nl

0594 502111

Industrieweg 34, 9804 TG Noordhorn

GET FIT • STAY HAPPY

Wij maken de saaiste sport een beetje leuker.