

12-WOCHEN-HYROX-PLAN

Vom Einsteiger zum ersten Finish - Der Fitness Guru

So nutzt du den Plan

- > Jede Woche hat eine eigene Seite mit allen Trainingstagen. Halte dich an die Reihenfolge.
- > 3 bis 4 Einheiten pro Woche reichen. Den optionalen langen Lauf am Sonntag kannst du als Einsteiger weglassen.
- > Trainiere deine Schwäche, nicht deine Stärke.
- > Compromised Running (Laufen direkt nach Kraft) ist der Schlüssel. Es steht jede Woche im Hybrid-Training.
- > Bei Schmerzen oder Vorerkrankung vorher ärztlich abklären. Technik immer vor Tempo.

Die drei Phasen im Überblick

Phase	Wochen	Schwerpunkt
Grundlage	1 - 4	Ausdauer- und Kraftbasis, Stationen lernen
Aufbau	5 - 9	Kraftausdauer, Tempo, spezifisches Hybrid-Training
Wettkampf	10 - 12	Rennsimulation, Renntempo und Tapering

Abkürzungen: KB = Kettlebell, Wdh = Wiederholungen, Sek = Sekunden. Den kompletten Guide mit Stationstechnik und Pacing findest du auf derfitness.guru.

WOCHE 1 - PHASE GRUNDLAGE

Wochenziel: Bewegungen sauber lernen, Basis legen

Tag	Einheit	Was du machst
Mo	Kraft Unterkörper	Aufwärmen 5 Min. Kniebeuge 3x10, Ausfallschritte 3x10/Bein, Wadenheben 3x15, Plank 3x30 Sek. Technik vor Gewicht.
Di	Lauf	30 Min lockerer Dauerlauf, Gehpausen erlaubt. Tempo so, dass du dich unterhalten könntest.
Mi	Ruhetag	Erholung. Optional 10-15 Min lockere Mobility für Hüfte und Schultern.
Do	Hybrid	3 Runden: 800 m locker + 15 leichte Wall Balls + 15 Kettlebell-Swings. Bewegungen kennenlernen.
Fr	Ruhetag	Erholung. Optional 10-15 Min lockere Mobility für Hüfte und Schultern.
Sa	Kraft Oberkörper + Ergo	Latzug 3x10, Schulterdrücken 3x10, Rudern 3x10, Liegestütze 3x max. Danach 4x250 m Rudergerät locker.
So	Lauf (optional)	Optional 30 Min lockeres Gehen oder Joggen, sonst Ruhe.

Tipp: Steigere Gewichte und Tempo nur, wenn die Technik sauber bleibt. Lieber eine Woche länger sauber.

WOCHE 2 - PHASE GRUNDLAGE

Wochenziel: Umfang leicht steigern

Tag	Einheit	Was du machst
Mo	Kraft Unterkörper	Kniebeuge 3x12, Ausfallschritte 3x12/Bein, Hip Thrust 3x12, Plank 3x35 Sek.
Di	Lauf	35 Min lockerer Dauerlauf, möglichst ohne Gehpause.
Mi	Ruhetag	Erholung. Optional 10-15 Min lockere Mobility für Hüfte und Schultern.
Do	Hybrid	3 Runden: 800 m + 20 Wall Balls + 20 Kettlebell-Swings + 10 Burpees.
Fr	Ruhetag	Erholung. Optional 10-15 Min lockere Mobility für Hüfte und Schultern.
Sa	Kraft Oberkörper + Ergo	Wie Woche 1, je +1 Satz. SkiErg oder Rudergerät 4x250 m locker.
So	Lauf (optional)	Optional 35 Min locker.

Tipp: Steigere Gewichte und Tempo nur, wenn die Technik sauber bleibt. Lieber eine Woche länger sauber.

WOCHE 3 - PHASE GRUNDLAGE

Wochenziel: Erste Intervalle, Hybrid ausbauen

Tag	Einheit	Was du machst
Mo	Kraft Unterkörper	Kniebeuge 4x8 etwas schwerer, Ausfallschritte 4x10, Wadenheben 4x15, Plank 3x40 Sek.
Di	Lauf	Einlaufen 10 Min + 4x400 m zügig (Trabpause 200 m) + 10 Min Auslaufen.
Mi	Ruhetag	Erholung. Optional 10-15 Min lockere Mobility für Hüfte und Schultern.
Do	Hybrid	4 Runden: 800 m + 1 Station (rotierend: Wall Balls / KB-Swing / Burpees / Lunges).
Fr	Ruhetag	Erholung. Optional 10-15 Min lockere Mobility für Hüfte und Schultern.
Sa	Kraft Oberkörper + Ergo	Latzug 4x8, Schulterdrücken 4x8, Rudern 4x8. Danach 5x250 m Rudergerät.
So	Lauf (optional)	Optional 40 Min locker.

Tipp: Steigere Gewichte und Tempo nur, wenn die Technik sauber bleibt. Lieber eine Woche länger sauber.

WOCHE 4 - PHASE DELOAD

Wochenziel: Erholung und Technik, Umfang -30%

Tag	Einheit	Was du machst
Mo	Kraft Unterkörper	Alles leicht: Kniebeuge 2x12, Ausfallschritte 2x12, sauber und kontrolliert.
Di	Lauf	25 Min ganz locker.
Mi	Ruhetag	Erholung. Optional 10-15 Min lockere Mobility für Hüfte und Schultern.
Do	Hybrid	2 Runden: 800 m + 1 Station ganz locker. Fokus nur auf saubere Technik.
Fr	Ruhetag	Erholung. Optional 10-15 Min lockere Mobility für Hüfte und Schultern.
Sa	Kraft Oberkörper + Ergo	Oberkörper leicht 2x12. Rudergerät 3x250 m locker.
So	Lauf (optional)	Ruhe.

Tipp: Deload heißt nicht Pause, sondern weniger Reiz. Geh raus mit gutem Gefühl, nicht ausgepowert.

WOCHE 5 - PHASE AUFBAU

Wochenziel: Kraftausdauer und spezifisches Hybrid

Tag	Einheit	Was du machst
Mo	Kraft Unterkörper	Kraftausdauer: Kniebeuge 4x15, Ausfallschritte 4x12, Step-ups 4x12. Kurze Pausen (45 Sek).
Di	Lauf	Einlaufen + 6x400 m zügig (Trabpause 200 m) + Auslaufen.
Mi	Ruhetag	Erholung. Optional 10-15 Min lockere Mobility für Hüfte und Schultern.
Do	Hybrid	Compromised Running: 4 Runden 1000 m + 1 Station (20 Wall Balls / 20 KB-Swings / 20 m Lunges / 10 Burpees).
Fr	Ruhetag	Erholung. Optional 10-15 Min lockere Mobility für Hüfte und Schultern.
Sa	Kraft Oberkörper + Ergo	Latzug 4x12, Schulterdrücken 4x12, Farmers Carry 3x40 m schwer. SkiErg 6x250 m.
So	Lauf (optional)	Langer Lauf 6 km locker.

Tipp: Steigere Gewichte und Tempo nur, wenn die Technik sauber bleibt. Lieber eine Woche länger sauber.

WOCHE 6 - PHASE AUFBAU

Wochenziel: Tempo und längerer Lauf

Tag	Einheit	Was du machst
Mo	Kraft Unterkörper	Kniebeuge 4x12 schwerer, Bulgarian Split Squat 3x10/Bein, Wadenheben 4x15.
Di	Lauf	Tempolauf: Einlaufen + 3x1000 m zügig (Pause 2 Min) + Auslaufen.
Mi	Ruhetag	Erholung. Optional 10-15 Min lockere Mobility für Hüfte und Schultern.
Do	Hybrid	5 Runden: 1000 m + 1 Station im Wechsel.
Fr	Ruhetag	Erholung. Optional 10-15 Min lockere Mobility für Hüfte und Schultern.
Sa	Kraft Oberkörper + Ergo	Zug und Druck 4x10, Farmers Carry 3x40 m. Rudergerät 6x250 m.
So	Lauf (optional)	Langer Lauf 7 km locker.

Tipp: Steigere Gewichte und Tempo nur, wenn die Technik sauber bleibt. Lieber eine Woche länger sauber.

WOCHE 7 - PHASE AUFBAU

Wochenziel: Spitzenwoche, härtestes Hybrid

Tag	Einheit	Was du machst
Mo	Kraft Unterkörper	Kniebeuge 5x8 schwer, Ausfallschritte 4x12, schwerer Push (Schlitten/Wand) 4x20 m.
Di	Lauf	8x400 m zügig (Trabpause 200 m).
Mi	Ruhetag	Erholung. Optional 10-15 Min lockere Mobility für Hüfte und Schultern.
Do	Hybrid	5 Runden: 1000 m + 2 Stationen (z.B. 20 Wall Balls + 20 KB-Swings).
Fr	Ruhetag	Erholung. Optional 10-15 Min lockere Mobility für Hüfte und Schultern.
Sa	Kraft Oberkörper + Ergo	Zug und Druck 4x10, Farmers Carry 4x40 m. SkiErg 8x250 m.
So	Lauf (optional)	Langer Lauf 8 km.

Tipp: Steigere Gewichte und Tempo nur, wenn die Technik sauber bleibt. Lieber eine Woche länger sauber.

WOCHE 8 - PHASE DELOAD

Wochenziel: Erholung vor dem Endspurt, Umfang -30%

Tag	Einheit	Was du machst
Mo	Kraft Unterkörper	Leicht: Kniebeuge 2x12, Ausfallschritte 2x12, locker.
Di	Lauf	25-30 Min ganz locker.
Mi	Ruhetag	Erholung. Optional 10-15 Min lockere Mobility für Hüfte und Schultern.
Do	Hybrid	2-3 Runden: 1000 m + 1 Station locker. Technik.
Fr	Ruhetag	Erholung. Optional 10-15 Min lockere Mobility für Hüfte und Schultern.
Sa	Kraft Oberkörper + Ergo	Oberkörper leicht 2x12. Rudergerät 3x250 m.
So	Lauf (optional)	Ruhe oder 30 Min locker.

Tipp: Deload heißt nicht Pause, sondern weniger Reiz. Geh raus mit gutem Gefühl, nicht ausgepowert.

WOCHE 9 - PHASE AUFBAU

Wochenziel: Letzter großer Block

Tag	Einheit	Was du machst
Mo	Kraft Unterkörper	Kraftausdauer 4x15 mit kurzen Pausen, dazu Farmers Carry 3x40 m.
Di	Lauf	Tempo: Einlaufen + 4x1000 m zügig (Pause 2 Min) + Auslaufen.
Mi	Ruhetag	Erholung. Optional 10-15 Min lockere Mobility für Hüfte und Schultern.
Do	Hybrid	6 Runden: 1000 m + 1 Station.
Fr	Ruhetag	Erholung. Optional 10-15 Min lockere Mobility für Hüfte und Schultern.
Sa	Kraft Oberkörper + Ergo	Zug und Druck 4x12. Rudergerät 6x250 m.
So	Lauf (optional)	Langer Lauf 8-10 km.

Tipp: Steigere Gewichte und Tempo nur, wenn die Technik sauber bleibt. Lieber eine Woche länger sauber.

WOCHE 10 - PHASE WETTKAMPF

Wochenziel: Halbe Rennsimulation

Tag	Einheit	Was du machst
Mo	Kraft Unterkörper	Moderat 3x10, nicht ausbrennen. Beine frisch halten.
Di	Lauf	Renntempo-Intervalle: 5x600 m im angestrebten Renntempo.
Mi	Ruhetag	Erholung. Optional 10-15 Min lockere Mobility für Hüfte und Schultern.
Do	Hybrid	Halbe Rennsimulation: 4x(1000 m + 1 Station) im Renntempo, Stationen in Renn-Reihenfolge.
Fr	Ruhetag	Erholung. Optional 10-15 Min lockere Mobility für Hüfte und Schultern.
Sa	Kraft Oberkörper + Ergo	Leichter Oberkörper 3x10. Lockeres Rudern 4x250 m.
So	Lauf (optional)	Lockerer Lauf 8 km.

Tipp: Jetzt zählt Qualität, nicht Masse. Übe die Stationen in Renn-Reihenfolge und finde dein Pacing.

WOCHE 11 - PHASE WETTKAMPF

Wochenziel: 3/4-Simulation, dann Form halten

Tag	Einheit	Was du machst
Mo	Kraft Unterkörper	Leicht 3x10, nur Aktivierung.
Di	Lauf	Renntempo: 4x800 m im Zieltempo.
Mi	Ruhetag	Erholung. Optional 10-15 Min lockere Mobility für Hüfte und Schultern.
Do	Hybrid	3/4-Rennsimulation: 6x(1000 m + Station) im Renntempo.
Fr	Ruhetag	Erholung. Optional 10-15 Min lockere Mobility für Hüfte und Schultern.
Sa	Kraft Oberkörper + Ergo	Sehr leicht, nur Aktivierung. Kurzes Rudern.
So	Lauf (optional)	Lockerer Lauf 6 km.

Tipp: Jetzt zählt Qualität, nicht Masse. Übe die Stationen in Renn-Reihenfolge und finde dein Pacing.

WOCHE 12 - PHASE TAPER

Wochenziel: Rennwoche: erholen und spritzig bleiben

Tag	Einheit	Was du machst
Mo	Kraft Unterkörper	Ganz leicht 2x10, nur Aktivierung. Keine Muskelkater-Reize mehr.
Di	Lauf	Kurz und schnell: Einlaufen + 4x200 m flott + Auslaufen.
Mi	Ruhe / Mobility	Locker halten, viel schlafen.
Do	Hybrid	Letzte echte Einheit: 2x(800 m locker + 10 Wall Balls). Nichts Hartes.
Fr	Ruhetag	Vollständige Erholung, gute Ernährung, früh schlafen.
Sa	Kraft Oberkörper + Ergo	Ruhe. Beine hoch, Kohlenhydratspeicher füllen.
So	Lauf (optional)	RENNTAG. Gut aufwärmen, ersten Kilometer bewusst kontrolliert, dann steigern. Genieße es.

Tipp: Weniger ist mehr. Du baust diese Woche keine Form mehr auf, du konservierst sie nur.

BONUS: TIPPS & TRICKS

Die kleinen Stellschrauben, die am Renntag den Unterschied machen

1. Pacing schlägt Adrenalin

Geh den ersten Kilometer bewusst langsam. Fast alle starten zu schnell und brechen an den hinteren Stationen ein.

2. Die Roxzone ist eine Disziplin

Wisse, wo die nächste Station liegt, und wechsele ruhig. Über 8 Übergänge kosten hektische Wechsel mehrere Minuten.

3. Wall Balls von Anfang an splitten

Teile die 100 Wiederholungen gleich in kleine Sätze (z.B. 5x20), statt bis zum Muskelversagen zu werfen.

4. Sled: tief und durchgehend

Tiefe Körperposition, kurze kräftige Schritte und konstanter Druck. Nicht ruckartig anschieben.

5. Farmers Carry ohne Stopp

Fester Griff, etwas Magnesia und möglichst nicht absetzen. Jeder Stopp kostet Zeit und Griffkraft.

6. Nie im neuen Schuh starten

Lauf deine Wettkampfschuhe über mehrere Einheiten ein. Der Renntag ist der falsche Moment für Premieren.

7. Compromised Running ist Pflicht

Lass das Laufen direkt nach Kraft im Training nie aus. Genau dieser Zustand erwartet dich im Rennen 8-mal.

8. Renntag clever angehen

Am Vortag Kohlenhydrate auffüllen, morgens leicht essen, ausgiebig aufwärmen und entspannt an die Startlinie.

Viel Erfolg bei deinem ersten Hyrox. Du schaffst das.