HYROX: 12-WOCHEN-FAHRPLAN

Vom Einsteiger zum ersten Finish - Der Fitness Guru



So funktioniert der Plan

Der Plan bringt dich in zwölf Wochen zu deinem ersten Hyrox in der Open-Division. Du solltest 5 bis 8 km am Stück laufen können und Kniebeuge, Ausfallschritte und Rudern kennen. Schaffst du erst 2 km am Stück, häng zwei bis drei Wochen reines Lauftraining davor. Jede Woche hat eine eigene Seite mit allen Trainingstagen, dazu Platz für deine Notizen.

Die drei Phasen

Woche	Phase	Schwerpunkt
1-4	Grundlage	Laufbasis, Ganzkörperkraft und die Technik aller acht Stationen. Woche 4 ist leichter.
5-9	Aufbau	Kraftausdauer, Intervalle und Compromised Running mit 1-km-Läufen. Woche 8 ist leichter.
10-11	Wettkampf	Rennsimulation in zwei Hälften mit Wettkampfgewichten, Renntempo festigen.
12	Rennwoche	Umfang etwa halbieren, kurze Reize, Renntag am Wochenende.

Dein Wochenrhythmus

Tag	Einheit	Inhalt	Dauer
Mo	Kraft A	Unterkörper, Schlitten, Rumpf	45-60 Min
Di	Laufen	Intervalle oder Tempoläufe, zwei 5-km-Tests	40-50 Min
Mi	Ruhetag	optional 15 Min Mobility	-
Do	Hybrid	Compromised Running: Station, dann sofort laufen	45-60 Min
Fr	Ruhetag	Erholung	-
Sa	Kraft B + Ergo	Oberkörper, Griff, Wall Balls, SkiErg oder Rudergerät	45-60 Min
So	Laufen (optional)	langer lockerer Lauf, 30 bis 60 Min	30-60 Min

> Vier Einheiten sind der Kern: Montag, Dienstag, Donnerstag und Samstag. Schaffst du nur drei, streichst du den Samstag und hängst den Farmers Carry an den Montag, in Woche 9 und 10 auch die Wall Balls.

> Der lange Lauf am Sonntag ist optional. Wer ihn macht, baut Laufbasis auf, und Laufen ist rund die Hälfte deiner Rennzeit, als Freizeitathlet eher mehr.

> Verpasst du eine Einheit, holst du sie nicht doppelt nach. Lass sie weg und mach mit dem Plan weiter.

> Steigere Gewichte und Tempo nur, wenn die Technik sitzt. Lieber eine Woche länger auf einer Stufe bleiben.

Sicherheit zuerst

- Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht oder nach einer längeren Pause: vor dem Start ärztlich durchchecken lassen.
- Stechender Schmerz in Knie, Schienbein, Achillessehne oder Rücken ist kein Trainingsreiz: Einheit abbrechen und die Ursache klären lassen. Bei Hyrox-Athleten sind Überlastungsschäden die häufigste Verletzung, am häufigsten trifft es das Knie.
- Druck oder Enge in der Brust, ungewöhnliche Atemnot, Schwindel oder Schmerz, der in Arm, Rücken oder Kiefer ausstrahlt: sofort aufhören und 112 rufen.
- Steigere die Gewichte bei Schlitten, Sandbag und Farmers Carry schrittweise und mit neutralem Rücken.

Die 8 Stationen und deine Gewichte

Nr	Station	Umfang	Frauen Open	Männer Open, Frauen Pro	Männer Pro
1	SkiErg	1.000 m	-	-	-
2	Sled Push	50 m (4 x 12,5 m)	102 kg	152 kg	202 kg
3	Sled Pull	50 m (4 x 12,5 m)	78 kg	103 kg	153 kg
4	Burpee Broad Jumps	80 m	-	-	-
5	Rudern	1.000 m	-	-	-
6	Farmers Carry	200 m	2 x 16 kg	2 x 24 kg	2 x 32 kg
7	Sandbag Lunges	100 m	10 kg	20 kg	30 kg
8	Wall Balls	100 Wdh	4 kg	6 kg	9 kg

Vor jeder Station läufst du 1 km, insgesamt also 8 km. Die Schlittengewichte gelten inklusive Schlitten. Das Wall-Ball-Ziel hängt bei Frauen auf 2,70 m, bei Männern auf 3,00 m. Stand: offizielles HYROX-Regelwerk Singles, Saison 2026/27.

Wie hart? Die Intensität im Plan

Stufe	RPE	Sprechtest	Wofür
locker	3-4	ganze Sätze gehen	Dauerläufe, Aufwärmen, Entlastung
zügig	5-6	kurze Sätze gehen	Technik-Runden, Hybrid in leichten Wochen
Renntempo	6-7	nur noch Satzfetzen	Hyrox-Läufe, Simulationen
hart	8-9	nur einzelne Wörter	Intervalle, 5-km-Tests

RPE ist deine gefühlte Anstrengung auf einer Skala von 1 bis 10. Beim Krafttraining heißt RPE 7: Am Satzende wären noch zwei bis drei saubere Wiederholungen drin.

Deine Zahlen

Nr	Was	Woher	Dein Wert
1	5-km-Test Woche 1	Dienstag, Woche 1	____ Min
2	5-km-Tempo (Intervalle)	Zeile 1 geteilt durch 5	____ pro km
3	Schwellentempo (1.000-m-Läufe)	Zeile 2 plus 10 bis 15 Sek	____ pro km
4	Renntempo (Hyrox-Läufe)	Zielzeit-Rechner im Artikel	____ pro km
5	Wall Ball, Sandbag, Kettlebells	Tabelle oben, deine Division	___ / ___ / 2 x ___ kg

Das Renntempo aus dem Zielzeit-Rechner sollte nicht schneller sein als dein Schwellentempo aus Zeile 3. Ist es schneller, ist die Wunschzeit für dein erstes Rennen zu ehrgeizig.

Stationen ohne Hyrox-Halle

Station	Darauf kommt es an	Ersatz im Studio oder zu Hause
SkiErg	Zug aus Hüfte und Rumpf, nicht nur aus den Armen	Rudergerät oder Latzug am Kabel im Stehen mit gestreckten Armen
Sled Push	Oberkörper tief, Arme fest, kurze schnelle Schritte	Bergauf-Sprints über 20 Sek, schwere Ausfallschritte
Sled Pull	zurücklehnen, Hand über Hand, Seil vor dir ablegen	schweres Seilzug-Rudern, Schlitten auf Rasen ziehen
Burpee Broad Jumps	Brust am Boden, Schlusssprung mit beiden Beinen	Burpee plus Standweitsprung
Rudern	Beine, dann Rumpf, dann Arme, zurück umgekehrt	Rudergerät gibt es in fast jedem Studio
Farmers Carry	aufrecht, Schultern zurück, kurze Schritte	Kettlebells oder Kurzhanteln
Sandbag Lunges	hinteres Knie berührt den Boden, ganz aufrichten	Power Bag, Kurzhanteln oder Langhantel
Wall Balls	Hüfte unter Kniehöhe, Wurf aus der Streckung	weicher Medizinball, Markierung an der Wand

Kreide, Handschuhe, Musik

Im Rennen gibt es Kreide nur am Sled Pull und beim Farmers Carry, und zwar nur die der Veranstaltung: Eigene Kreide kostet 2 Minuten Strafe. Handschuhe ohne Grips, Kniebandagen und Gewichthebergürtel sind erlaubt, Kopfhörer und Handy nicht. Lauf deshalb wenigstens die Simulationen in Woche 10 und 11 ohne Musik.

Aufwärmen vor jeder Einheit

> 5 Minuten locker auf Rudergerät, Rad oder Laufband, so leicht, dass du dich unterhalten könntest.
> Je 10 Ausfallschritte mit Rumpfdrehung, Hüftkreise, Armkreise und 10 Kniebeugen ohne Gewicht.
> Vor dem Krafttraining die erste Übung mit zwei leichten, ansteigenden Sätzen vorbereiten.
> Vor Intervallen, Tests und Simulationen 10 Minuten einlaufen und drei bis vier kurze Steigerungsläufe.

Deine Benchmarks

Test	Woche	Deine Zeit	Notiz
5-km-Test	1	_____	
5-km-Test	9	_____	
Simulation Teil 1	10	_____	
Simulation Teil 2	11	_____	
Dein erstes Hyrox	12	_____	

Woche 1 - Grundlage

Ziel dieser Woche: Technik lernen und deinen Startwert messen

Tag	Einheit	So läuft die Einheit	Intensität
Mo	Kraft A	Aufwärmen: 5 Min Rudergerät locker, 10 Ausfallschritte je Bein. Goblet Squat 3 x 10, Pause 90 Sek. Ausfallschritte im Gehen 3 x 10 je Bein, Pause 60 Sek. Rumänisches Kreuzheben mit KH oder LH 3 x 10, Pause 90 Sek. Unterarmstütz 3 x 30 Sek.	RPE 6, Technik vor Gewicht
Di	Laufen	5-km-Test: 10 Min einlaufen, dann 5 km so schnell, wie du das Tempo gleichmäßig halten kannst, 5 Min auslaufen. Zeit und Tempo pro km auf Seite 2 eintragen.	RPE 8, gleichmäßig
Mi	Ruhetag	Ruhe, optional 15 Min Mobility für Hüfte, Sprunggelenke und Brustwirbelsäule.	-
Do	Hybrid	Stationen kennenlernen, 3 Runden: 250 m Rudern, 10 Burpee Broad Jumps, 15 Wall Balls mit leichtem Ball, dann 500 m locker laufen. 2 Min Gehpause nach jeder Runde. Achte auf die Bewegungsstandards von Seite 3.	RPE 5, ruhige Wechsel
Fr	Ruhetag	Ruhe.	-
Sa	Kraft B + Ergo	Rudern vorgebeugt mit KH oder LH 3 x 10. Latzug oder Klimmzug mit Band 3 x 8-10. Schulterdrücken mit KH 3 x 10. Farmers Carry 3 x 40 m mit etwa zwei Dritteln deines Wettkampfgewichts. Danach SkiErg oder Rudergerät 4 x 250 m, Pause 1 Min.	Kraft RPE 6, Ergo RPE 6-7
So	Laufen (optional)	30 Min locker laufen.	RPE 3-4, Sprechtempo

Worauf es diese Woche ankommt

Der 5-km-Test vom Dienstag ist dein Maßstab für die nächsten Wochen: Sein Durchschnitt ist dein 5-km-Tempo für die Intervalle, dein Schwellentempo liegt rund 10 bis 15 Sekunden pro Kilometer langsamer. Lauf den Test lieber gleichmäßig als mit einem Schlussspurt, dann stimmt der Wert.

Notizen zur Woche: Zeiten, Gewichte, Schlaf, wie sich das Renntempo anfühlt

Woche 2 - Grundlage

Ziel dieser Woche: Umfang leicht steigern, den Schlitten kennenlernen

Tag	Einheit	So läuft die Einheit	Intensität
Mo	Kraft A	Goblet Squat 3 x 12, Pause 90 Sek. Ausfallschritte im Gehen 3 x 12 je Bein. Rumänisches Kreuzheben 3 x 10. Sled Push 4 x 12,5 m leicht, Fokus auf die tiefe Position, oder 4 x 20 Sek Bergauf-Sprint. Unterarmstütz 3 x 40 Sek.	RPE 6-7
Di	Laufen	10 Min einlaufen, 6 x 400 m im 5-km-Tempo, dazwischen 200 m traben, 10 Min auslaufen.	Intervalle RPE 7-8
Mi	Ruhetag	Ruhe oder 15 Min Mobility.	-
Do	Hybrid	3 Runden: 15 Wall Balls und 20 m Ausfallschritte, dann sofort 600 m laufen. 90 Sek Pause nach jeder Runde.	RPE 6
Fr	Ruhetag	Ruhe.	-
Sa	Kraft B + Ergo	Rudern vorgebeugt 3 x 12. Latzug 3 x 10. Schulterdrücken 3 x 10. Sled Pull 4 x 12,5 m leicht, Hand über Hand, oder Seilzug-Rudern 3 x 12. Farmers Carry 3 x 50 m. Danach Rudergerät 5 x 250 m, Pause 1 Min.	Kraft RPE 6-7, Ergo RPE 7
So	Laufen (optional)	35 Min locker.	RPE 3-4

Worauf es diese Woche ankommt

Beim Schlitten entscheidet die Position mehr als die Kraft: Arme fest, Oberkörper tief, kurze schnelle Schritte, und den Schlitten möglichst nicht zum Stehen kommen lassen, denn das Anschieben kostet am meisten. Beim Ziehen lehnst du dich zurück und ziehst Hand über Hand, das Seil legst du vor dir ab.

Notizen zur Woche: Zeiten, Gewichte, Schlaf, wie sich das Renntempo anfühlt

Woche 3 - Grundlage

Ziel dieser Woche: die erste Belastungsspitze

Tag	Einheit	So läuft die Einheit	Intensität
Mo	Kraft A	Kniebeuge mit LH oder Goblet Squat 4 x 8, Pause 2 Min. Ausfallschritte im Gehen 3 x 12 je Bein. Rumänisches Kreuzheben 3 x 8. Sled Push 4 x 12,5 m moderat oder 5 x 20 Sek Bergauf-Sprint. Seitstütz 3 x 30 Sek je Seite.	RPE 7
Di	Laufen	10 Min einlaufen, 4 x 1.000 m im Schwellentempo, 2 Min Gehpause, 10 Min auslaufen.	RPE 7
Mi	Ruhetag	Ruhe oder Mobility.	-
Do	Hybrid	4 Runden mit wechselnder Station, danach jeweils sofort 800 m laufen und 90 Sek Pause: 500 m SkiErg oder Rudern, 20 Wall Balls, 40 m Ausfallschritte, 15 Burpee Broad Jumps.	RPE 6-7
Fr	Ruhetag	Ruhe.	-
Sa	Kraft B + Ergo	Rudern vorgebeugt 4 x 10. Klimmzug mit Band oder Latzug 4 x 8. Schulterdrücken 3 x 10. Sled Pull 4 x 12,5 m moderat. Farmers Carry 4 x 50 m. Danach SkiErg 6 x 250 m, Pause 1 Min.	Kraft RPE 7, Ergo RPE 7
So	Laufen (optional)	40 Min locker.	RPE 3-4

Worauf es diese Woche ankommt

Das ist die härteste Woche der Grundlagenphase. Fühlst du dich am Donnerstag noch schwer vom Montag, lass bei der Hybrid-Einheit eine Runde weg. Muskelkater nach den Ausfallschritten ist normal, ein stechender Schmerz im Knie nicht.

Notizen zur Woche: Zeiten, Gewichte, Schlaf, wie sich das Renntempo anfühlt

Woche 4 - Grundlage, Entlastung

Ziel dieser Woche: erholen, Technik festigen, rund ein Drittel weniger Umfang

Tag	Einheit	So läuft die Einheit	Intensität
Mo	Kraft A	Goblet Squat 2 x 10, Ausfallschritte 2 x 10 je Bein, Rumänisches Kreuzheben 2 x 10. Danach 10 Min Mobility.	RPE 5
Di	Laufen	30 Min locker, am Ende 4 x 20 Sek Steigerungsläufe.	RPE 3-4, Steigerungen zügig
Mi	Ruhetag	Ruhe.	-
Do	Hybrid	3 Runden: 10 Wall Balls und 10 Burpee Broad Jumps, dann 500 m locker laufen. Volle Aufmerksamkeit auf die Bewegungsstandards.	RPE 5
Fr	Ruhetag	Ruhe.	-
Sa	Kraft B + Ergo	Rudern vorgebeugt, Latzug und Schulterdrücken je 2 x 10. Farmers Carry 2 x 50 m. Rudergerät 3 x 250 m locker.	RPE 5
So	Laufen (optional)	Ruhe oder 30 Min locker.	RPE 3

Worauf es diese Woche ankommt

Eine Entlastungswoche ist keine Pause, sondern ein kleinerer Reiz: Dein Körper verarbeitet jetzt die ersten drei Wochen. Wer hier trotzdem Gas gibt, nimmt die Müdigkeit mit in die Aufbauphase.

Notizen zur Woche: Zeiten, Gewichte, Schlaf, wie sich das Renntempo anfühlt

Woche 5 - Aufbau

Ziel dieser Woche: Kraftausdauer und die ersten 1-km-Läufe unter Vorermüdung

Tag	Einheit	So läuft die Einheit	Intensität
Mo	Kraft A	Kniebeuge 4 x 10, Pause 90 Sek. Bulgarian Split Squat 3 x 10 je Bein. Rumänisches Kreuzheben 3 x 10. Sled Push 4 x 12,5 m in Richtung Wettkampfgewicht oder 6 x 20 Sek Bergauf-Sprint. Unterarmstütz 3 x 45 Sek.	RPE 7
Di	Laufen	10 Min einlaufen, 6 x 600 m im 5-km-Tempo, 2 Min traben, 10 Min auslaufen.	RPE 7-8
Mi	Ruhetag	Ruhe oder Mobility.	-
Do	Hybrid	Compromised Running, 4 Runden: Station, dann sofort 1.000 m laufen, danach 2 Min Pause. Stationen: 1.000 m SkiErg, 25 m Sled Push (oder 30 Ausfallschritte), 40 Wall Balls, 50 m Sandbag Lunges.	Laufen im Renntempo, RPE 6-7
Fr	Ruhetag	Ruhe.	-
Sa	Kraft B + Ergo	Rudern vorgebeugt 4 x 12. Latzug 4 x 10. Schulterdrücken 3 x 12. Sled Pull 4 x 12,5 m. Farmers Carry 4 x 50 m mit Wettkampfgewicht. Danach Rudergerät 4 x 500 m, Pause 90 Sek.	Kraft RPE 7, Ergo RPE 7
So	Laufen (optional)	45 Min locker, etwa 6 bis 7 km.	RPE 3-4

Worauf es diese Woche ankommt

Jetzt beginnt das Herzstück: Laufen direkt nach einer Station. Die ersten 200 Meter fühlen sich schwer und langsam an, das ist normal. Lauf sie bewusst kontrolliert und finde danach in dein Tempo, statt sofort hinterherzujagen. Dein Renntempo holst du dir aus dem Zielzeit-Rechner im Artikel und trägst es auf Seite 2 ein. Schneller als dein Schwellentempo sollte es nicht sein.

Notizen zur Woche: Zeiten, Gewichte, Schlaf, wie sich das Renntempo anfühlt

Woche 6 - Aufbau

Ziel dieser Woche: mehr Umfang im Hybrid-Training

Tag	Einheit	So läuft die Einheit	Intensität
Mo	Kraft A	Kniebeuge 4 x 12, Pause 75 Sek. Ausfallschritte mit Sandbag 3 x 16 Schritte. Rumänisches Kreuzheben 3 x 10. Wall Balls 4 x 20 mit Wettkampfball, Pause 60 Sek.	RPE 7
Di	Laufen	10 Min einlaufen, 5 x 1.000 m im Schwellentempo, 90 Sek traben, 10 Min auslaufen.	RPE 7
Mi	Ruhetag	Ruhe oder Mobility.	-
Do	Hybrid	5 Runden: Station, dann sofort 1.000 m laufen, danach 2 Min Pause. Stationen in dieser Reihenfolge: 500 m SkiErg, 25 m Sled Push, 25 m Sled Pull, 40 m Burpee Broad Jumps, 500 m Rudern.	Laufen im Renntempo, RPE 7
Fr	Ruhetag	Ruhe.	-
Sa	Kraft B + Ergo	Klimmzug oder Latzug 4 x 8. Rudern vorgebeugt 4 x 10. Farmers Carry 2 x 100 m mit Wettkampfgewicht. Sandbag Lunges 2 x 50 m. Danach SkiErg 4 x 500 m, Pause 2 Min.	Kraft RPE 7, Ergo RPE 7-8
So	Laufen (optional)	50 Min locker.	RPE 3-4

Worauf es diese Woche ankommt

Halte bei den 1-km-Läufen das Renntempo, auch wenn du dich nach der Station frisch genug für mehr fühlst. Genau dieses Gefühl täuscht im Rennen. Notier nach jeder Runde die Laufzeit: Wird sie von Runde zu Runde deutlich langsamer, war der Anfang zu schnell.

Notizen zur Woche: Zeiten, Gewichte, Schlaf, wie sich das Renntempo anfühlt

Woche 7 - Aufbau

Ziel dieser Woche: Spitzenwoche, das härteste Hybrid-Training vor den Simulationen

Tag	Einheit	So läuft die Einheit	Intensität
Mo	Kraft A	Kniebeuge 4 x 15, Pause 60 Sek. Ausfallschritte mit Sandbag 4 x 20 Schritte. Rumänisches Kreuzheben 3 x 12. Sled Push 6 x 12,5 m mit Wettkampfgewicht oder 8 x 20 Sek Bergauf-Sprint.	RPE 8
Di	Laufen	10 Min einlaufen, 8 x 400 m etwas schneller als dein 5-km-Tempo, 200 m traben, 10 Min auslaufen.	RPE 8
Mi	Ruhetag	Ruhe.	-
Do	Hybrid	4 Runden aus zwei Stationen, dann sofort 1.000 m laufen, danach 2 Min Pause. Runde 1: 500 m SkiErg und 25 m Sled Push. Runde 2: 25 m Sled Pull und 40 m Burpee Broad Jumps. Runde 3: 500 m Rudern und 100 m Farmers Carry. Runde 4: 50 m Sandbag Lunges und 50 Wall Balls.	Laufen im Renntempo, RPE 7-8
Fr	Ruhetag	Ruhe.	-
Sa	Kraft B + Ergo	Klimmzug oder Latzug 4 x 8. Rudern vorgebeugt 4 x 10. Farmers Carry 3 x 100 m. Danach SkiErg 4 x 500 m, Pause 2 Min.	Kraft RPE 7-8, Ergo RPE 8
So	Laufen (optional)	55 Min locker.	RPE 3-4

Worauf es diese Woche ankommt

Diese Woche darf sich hart anfühlen, die nächste wird leichter. Iss an den Trainingstagen genug Kohlenhydrate und schlaf mindestens sieben Stunden. Fühlst du dich ausgebrannt oder bricht die Leistung ein, lass am Samstag die SkiErg-Intervalle weg.

Notizen zur Woche: Zeiten, Gewichte, Schlaf, wie sich das Renntempo anfühlt

Woche 8 - Aufbau, Entlastung

Ziel dieser Woche: erholen vor dem letzten Block, rund ein Drittel weniger Umfang

Tag	Einheit	So läuft die Einheit	Intensität
Mo	Kraft A	Kniebeuge 3 x 8 leicht, Ausfallschritte 2 x 12 je Bein. Danach 10 Min Mobility.	RPE 5-6
Di	Laufen	30 Min locker, am Ende 6 x 20 Sek Steigerungsläufe.	RPE 3-4
Mi	Ruhetag	Ruhe.	-
Do	Hybrid	3 Runden: 20 Wall Balls, 20 m Burpee Broad Jumps oder 25 m Lunges, dann sofort 1.000 m locker laufen.	RPE 5
Fr	Ruhetag	Ruhe.	-
Sa	Kraft B + Ergo	Oberkörper 2 x 10 leicht. Farmers Carry 2 x 100 m. Rudergerät 3 x 500 m locker.	RPE 5
So	Laufen (optional)	Ruhe oder 35 Min locker.	RPE 3

Worauf es diese Woche ankommt

Nutz die leichte Woche für die Organisation: Startplatz, Division und Startwelle prüfen, Anreise planen und die Schuhe aussuchen, in denen du laufen willst. Neue Schuhe läufst du jetzt ein, nicht erst in der Rennwoche.

Notizen zur Woche: Zeiten, Gewichte, Schlaf, wie sich das Renntempo anfühlt

Woche 9 - Aufbau

Ziel dieser Woche: der letzte große Block und der zweite 5-km-Test

Tag	Einheit	So läuft die Einheit	Intensität
Mo	Kraft A	Kniebeuge 3 x 12, Pause 75 Sek. Bulgarian Split Squat 2 x 10 je Bein. Rumänisches Kreuzheben 3 x 10. Kein Sled Push: Morgen ist der 5-km-Test, und wie in Woche 1 läufst du ihn nach einer moderaten Krafteinheit.	RPE 6, Beine für den Test schonen
Di	Laufen	5-km-Test wie in Woche 1: 10 Min einlaufen, 5 km gleichmäßig, 5 Min auslaufen. Zeit eintragen und mit Woche 1 vergleichen.	RPE 8
Mi	Ruhetag	Ruhe.	-
Do	Hybrid	6 Runden in Rennreihenfolge: Station, dann sofort 1.000 m laufen, danach 90 Sek Pause. 500 m SkiErg, 25 m Sled Push, 25 m Sled Pull, 40 m Burpee Broad Jumps, 500 m Rudern, 100 m Farmers Carry.	Renntempo, RPE 7-8
Fr	Ruhetag	Ruhe.	-
Sa	Kraft B + Ergo	Klimmzug oder Latzug 4 x 8. Rudern vorgebeugt 4 x 10. Wall Balls 5 x 20, Pause 60 Sek. Sandbag Lunges 2 x 50 m. Danach Rudergerät 2 x 1.000 m, Pause 3 Min.	RPE 7-8
So	Laufen (optional)	60 Min locker.	RPE 3-4

Worauf es diese Woche ankommt

Ist dein 5-km-Test schneller als in Woche 1, rechne Intervall- und Schwellentempo für die letzten Wochen neu aus. Ist er langsamer, steckt oft noch Müdigkeit in den Beinen. Dann bleib bei den alten Werten und achte in der nächsten Woche besonders auf Schlaf.

Notizen zur Woche: Zeiten, Gewichte, Schlaf, wie sich das Renntempo anfühlt

Woche 10 - Wettkampf

Ziel dieser Woche: Simulation Teil 1: die erste Rennhälfte mit Wettkampfgewichten

Tag	Einheit	So läuft die Einheit	Intensität
Mo	Kraft A	Kniebeuge 3 x 10, Ausfallschritte 2 x 10 je Bein, Rumänisches Kreuzheben 2 x 10. Kurz halten, keine Ermüdung in die Woche mitnehmen.	RPE 6-7
Di	Laufen	10 Min einlaufen, 5 x 1.000 m im Renntempo, 1 Min Pause wie eine Roxzone, 10 Min auslaufen.	Renntempo, RPE 6-7
Mi	Ruhetag	Ruhe.	-
Do	Hybrid	Simulation Teil 1 auf Zeit, ohne Pause: 1 km laufen, 1.000 m SkiErg, 1 km laufen, 50 m Sled Push, 1 km laufen, 50 m Sled Pull, 1 km laufen, 80 m Burpee Broad Jumps. Wettkampfgewichte, Gesamt- und Stationszeiten notieren.	Renntempo, Stationen kontrolliert
Fr	Ruhetag	Ruhe.	-
Sa	Kraft B + Ergo	Oberkörper 3 x 8 moderat. Farmers Carry 2 x 100 m. Wall Balls 3 x 20.	RPE 6
So	Laufen (optional)	50 Min locker.	RPE 3-4

Worauf es diese Woche ankommt

Die Zeiten aus der Simulation sind Gold wert: Mit den Stationszeiten aus Teil 1 und Teil 2 zeigt dir der Zielzeit-Rechner im Artikel, welches Lauftempo für deine Wunschzeit realistisch ist. Lauf die Simulation im geplanten Renntempo, nicht schneller. Du testest dein Pacing, nicht dein Maximum.

Notizen zur Woche: Zeiten, Gewichte, Schlaf, wie sich das Renntempo anfühlt

Woche 11 - Wettkampf

Ziel dieser Woche: Simulation Teil 2, danach wird es ruhiger

Tag	Einheit	So läuft die Einheit	Intensität
Mo	Kraft A	Goblet Squat 2 x 8, Ausfallschritte 2 x 8 je Bein, leicht. Danach Mobility.	RPE 5-6
Di	Laufen	10 Min einlaufen, 4 x 800 m im Renntempo, 90 Sek Pause, 10 Min auslaufen.	Renntempo
Mi	Ruhetag	Ruhe.	-
Do	Hybrid	Simulation Teil 2 auf Zeit, ohne Pause: 1 km laufen, 1.000 m Rudern, 1 km laufen, 200 m Farmers Carry, 1 km laufen, 100 m Sandbag Lunges, 1 km laufen, 100 Wall Balls. Wettkampfgewichte, Zeiten notieren. Das ist deine letzte harte Einheit.	Renntempo, Wall Balls in Blöcken
Fr	Ruhetag	Ruhe.	-
Sa	Ergo locker	30 Min Rudern oder Radfahren locker, dazu 10 Min Mobility. Kein Krafttraining.	RPE 3-4
So	Laufen (optional)	40 Min locker.	RPE 3

Worauf es diese Woche ankommt

Die 100 Wall Balls kommen am Schluss, wenn die Beine schon brennen. Teile sie von Anfang an in Blöcke, zum Beispiel 10 x 10 oder 5 x 20 mit kurzen Pausen, statt bis zum Muskelversagen zu werfen. Teste in der Simulation, welche Blockgröße du über alle 100 Wiederholungen halten kannst.

Notizen zur Woche: Zeiten, Gewichte, Schlaf, wie sich das Renntempo anfühlt

Woche 12 - Rennwoche

Ziel dieser Woche: frisch an den Start, den Umfang etwa halbieren

Tag	Einheit	So läuft die Einheit	Intensität
Mo	Laufen	25 Min locker, am Ende 4 x 20 Sek Steigerungsläufe.	RPE 3-4
Di	Aktivierung	10 Min einlaufen. 2 Runden aus 10 Wall Balls und 10 Ausfallschritten, dann 400 m im Renntempo. 10 Min auslaufen.	kurz, nicht anstrengend
Mi	Ruhetag	Ruhe, optional 15 Min Mobility.	-
Do	Laufen	20 Min locker, darin 3 x 1 Min im Renntempo.	RPE 3-4
Fr	Ruhetag	Ruhe, kohlenhydratreich essen.	-
Sa	Ruhetag	Ruhe oder 15 Min locker mit Mobility. Tasche packen (Checkliste auf der letzten Seite), früh schlafen.	-
So	Renntag	Ausführlich aufwärmen, den ersten Kilometer bewusst kontrolliert laufen, die Laufrunden mitzählen.	Renntempo

Worauf es diese Woche ankommt

In der Rennwoche baust du keine Form mehr auf, du sammelst Frische. Kein neues Essen, keine neuen Schuhe, keine neue Übung. Startest du am Samstag, rückt alles einen Tag nach vorn.

Notizen zur Woche: Zeiten, Gewichte, Schlaf, wie sich das Renntempo anfühlt

Rennwoche und Renntag

Das packst du ein

> Amtlichen Lichtbildausweis und Registrierungsbestätigung: Beides verlangt das Regelwerk beim Check-in.
> Eingelaufene, geschlossene Schuhe (Pflicht), Kleidung, die nicht scheuert, und Wechselkleidung.
> Handschuhe ohne Grips, Kniebandagen oder Gürtel nur, wenn du sie im Training getestet hast.
> Eigene Gels oder Getränke nur, wenn du sie ab dem Start bei dir trägst. Wasser gibt es an der Strecke.

So läuft der Renntag

> Check-in: Du bekommst Startnummer, Handgelenkband und den Zeitnahme-Chip, der an den Knöchel gehört.
> Taschenabgabe nutzen, im Aufwärmbereich 15 bis 20 Minuten aufwärmen, zuletzt ein paar Wall Balls und Lunges.
> Zehn Minuten vor deiner Startzeit stehst du im Bereich des Starttunnels.
> Den ersten Kilometer bewusst kontrolliert laufen. Viele starten zu schnell.
> Die Laufrunden mitzählen: Eine fehlende Runde kostet je nach Veranstaltung 3 bis 7 Minuten Strafe.
> Getränke an den Stationen nur trinken, nicht über den Kopf schütten, auch das kostet 2 Minuten.

Dein Rennplan: Zwischenzeiten aus den Simulationen und dem Zielzeit-Rechner

Abschnitt	Geplant	Im Rennen
Lauf 1 + SkiErg	_____	_____
Lauf 2 + Sled Push	_____	_____
Lauf 3 + Sled Pull	_____	_____
Lauf 4 + Burpee Broad Jumps	_____	_____
Lauf 5 + Rudern	_____	_____
Lauf 6 + Farmers Carry	_____	_____
Lauf 7 + Sandbag Lunges	_____	_____
Lauf 8 + Wall Balls	_____	_____
Endzeit	_____	_____

Nach dem Rennen

Gönn dir drei bis vier Tage ohne hartes Training, lockeres Bewegen ist erlaubt. Vergleich dann deine Zwischenzeiten mit den Simulationen: Wo du am meisten Zeit verloren hast, setzt du im nächsten Block an.

Zielzeit-Rechner und alle Hintergründe: derfitness.guru/hyrox-trainingsplan

RPE = gefühlte Anstrengung von 1 bis 10. Viel Erfolg bei deinem ersten Hyrox. Wdh = Wiederholungen, Sek = Sekunden, KH = Kurzhantel, LH = Langhantel. Bei Vorerkrankungen oder Unsicherheit vorher ärztlich abklären und im Zweifel einen Trainer die Technik zeigen lassen. Mehr auf derfitness.guru.