

Was ist HYROX?

Ein weltweit identischer Fitness-Wettkampf aus Ausdauer und Kraft: Du läufst 8 × 1 km — nach jedem Kilometer folgt eine der 8 funktionellen Stationen.



● 1 km Laufen

SkiErg

Skilanglauf-Simulation an der Concept2 — Kraftausdauer im Oberkörper.



● 1 km Laufen

Sled Push

Schlitten schieben — Schwerpunkt Beinkraft. Gewicht je nach Division.



● 1 km Laufen

Sled Pull

Schlitten am Seil ziehen — hintere Kette, Rücken und Beine.



● 1 km Laufen

Burpee Broad Jumps

Weitsprung-Burpees — aus dem Liegestütz explosiv nach vorne springen.



● 1 km Laufen

Rowing

Rudern an der Concept2-Maschine.



● 1 km Laufen

Farmers Carry

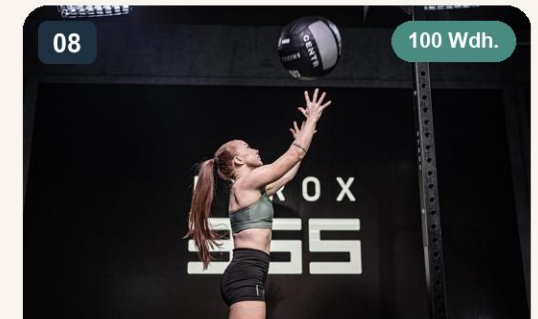
Zwei schwere Kettlebells über die Distanz tragen.



● 1 km Laufen

Sandbag Lunges

Ausfallschritte mit Sandsack — das Knie berührt bei jedem Schritt den Boden.



● 1 km Laufen

Wall Balls

Kniebeuge mit Medizinball, danach Wurf an ein definiertes Ziel an der Wand.