

Aufbau PFT

Startlinie

Laufrichtung

10m

10m Burpee Broad Jumps

20m

10 Squad sitdowns

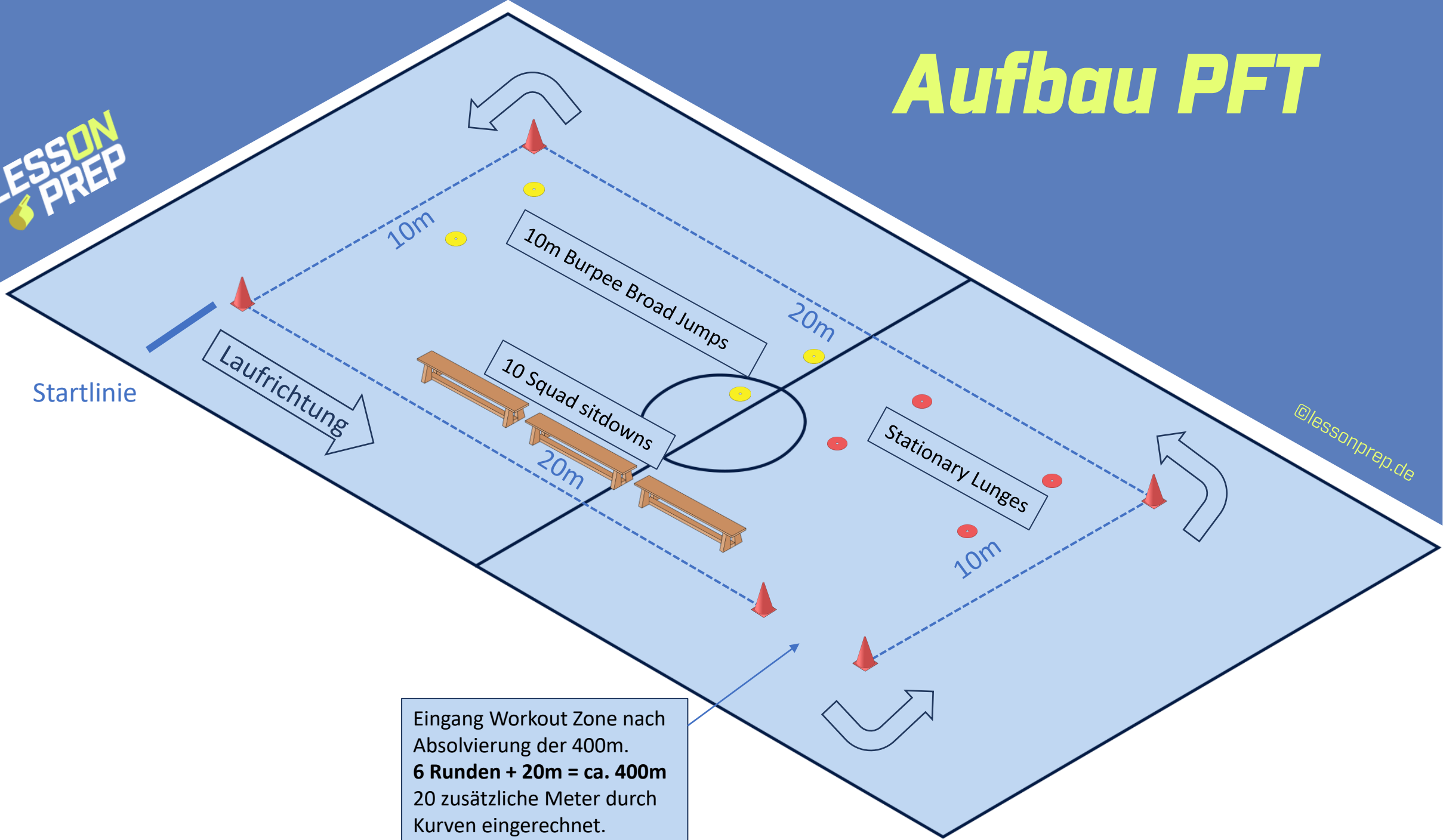
20m

Stationary Lunges

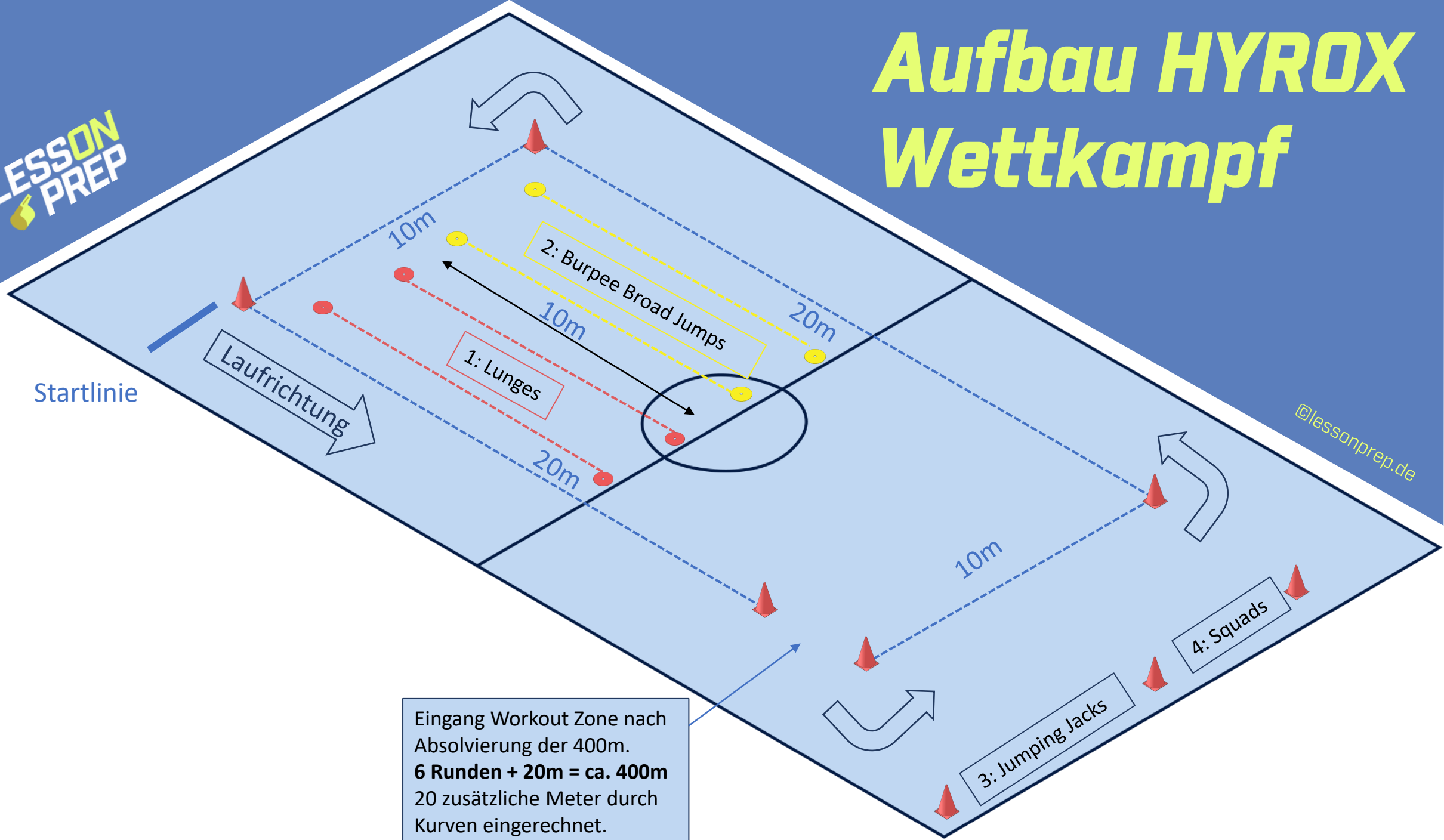
10m

@lessonprep.de

Eingang Workout Zone nach
Absolvierung der 400m.
6 Runden + 20m = ca. 400m
20 zusätzliche Meter durch
Kurven eingerechnet.



Aufbau HYROX Wettkampf



Startlinie

Laufrichtung

1: Lunges

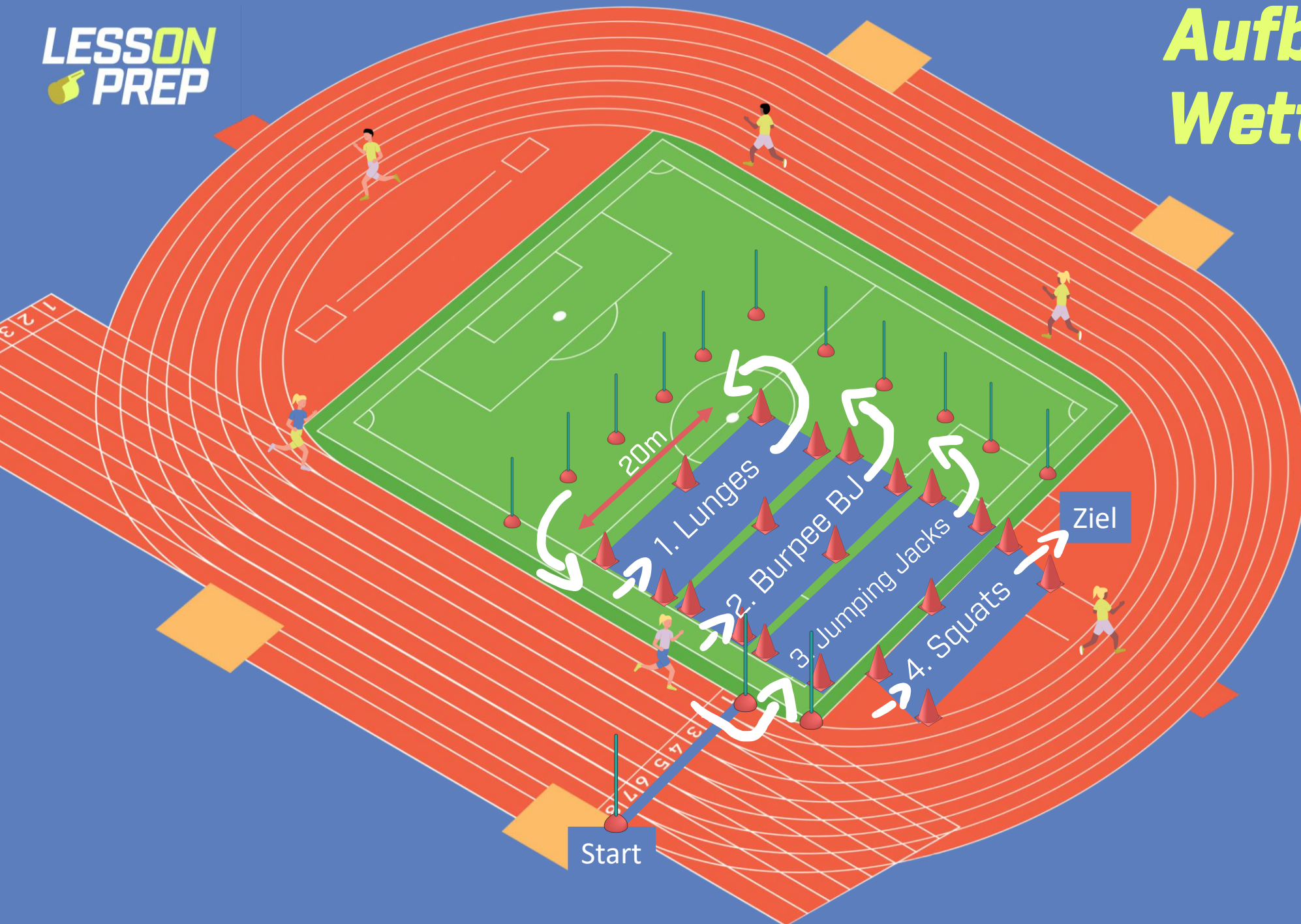
2: Burpee Broad Jumps

3: Jumping Jacks

4: Squads

Eingang Workout Zone nach
Absolvierung der 400m.
6 Runden + 20m = ca. 400m
20 zusätzliche Meter durch
Kurven eingerechnet.

Aufbau HYROX Wettkampf



Start

400m RUN

1: Lunges (10/20m)

400m RUN

2: Burpee Broad Jumps (10/20m)

400m RUN

3: Jumping Jacks (30/60 Wdh.)

400m RUN

4: Squats (20 Wdh.)

Finish