

Wettkampfbogen HYROX School

Doubles Division



Wer startet?

Vor- und Nachnamen: _____

Geburtsdatum: _____

Klasse/ Jahrgang: _____

Start

400m RUN

Workout 1 (10m Lunges)

400m RUN

Workout 2 (10m Burpee Broad Jumps)

400m RUN

Workout 3 (30 Jumping Jacks)

400m RUN

Workout 4 (20 Squats)

Finish

Endzeit: _____

Wettkampfbogen HYROX School

Regular Division



Wer startet?

Vor- und Nachname: _____

Geburtsdatum: _____

Klasse/ Jahrgang: _____

Start

400m RUN

Workout 1 (10m Lunges)

400m RUN

Workout 2 (10m Burpee Broad Jumps)

400m RUN

Workout 3 (30 Jumping Jacks)

400m RUN

Workout 4 (20 Squats)

Finish

Endzeit: _____

Wettkampfbogen HYROX School

Pro Division



Wer startet?

Vor- und Nachname: _____

Geburtsdatum: _____

Klasse/ Jahrgang: _____

Start

400m RUN

Workout 1 (20m Lunges)

400m RUN

Workout 2 (20m Burpee Broad Jumps)

400m RUN

Workout 3 (60 Jumping Jacks)

400m RUN

Workout 4 (20 Squats)

Finish

Endzeit: _____