

W O C H E 0 1



TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5
<p>WARM UP</p> <p>4 Rounds 250 m Run or Row 30 Sec. Rest, then</p> <p>2 Rounds 5 Sit Ups 5 Push Ups 5 Squats</p> <p>—</p> <p>WORKOUT</p> <p>“GEORGE” FOR TIME 500 m Run, then</p> <p>3 Rounds 10 Squats 10 Burpees 10 Sit Ups 10 Push Ups, then</p> <p>500 m Run</p> <p>—</p> <p>CORE</p> <p>1 Round 25 Sit Ups 25 Superman 25 Flutter Kicks</p>		<p>WARM UP</p> <p>5-10 Min. Run, then</p> <p>2 Rounds 10 Lunges 5 Wall Balls</p> <p>—</p> <p>WORKOUT</p> <p>“JAGGER” a) 10 Min. AMRAP 200 m Run or Ski Erg 10 Burpees 20 Weighted Lunges (total) @2x KB/DB</p> <p>—</p> <p>5 Min. Rest</p> <p>—</p> <p>b) 10 Min. AMRAP 200 m Row 15 Wall Balls 100 m Farmers Carry</p> <p>—</p> <p>CORE</p> <p>3 Rounds 10 Bird-Dog Crunches (per leg)</p>		<p>WARM UP</p> <p>3 Min. Easy Jog 5 Min. Stretch</p> <p>—</p> <p>WORKOUT</p> <p>5K Run</p> <p>—</p> <p>CORE</p> <p>3 Rounds 20 Sit Ups 20 Russian Twist 20 Heel Touches 30 Sec. Plank</p>

In den Wochen 1-3 können die Wochentage für das Training individuell gewählt werden, Woche 4 sollte wie beschrieben eingehalten werden.



TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5
<p>WARM UP</p> <p>5 Min. Run 5 Min. Row 5 Min. SkiErg —</p> <p>WORKOUT</p> <p>„TURNER“ a) 4 Rounds 30 Sec Kettlebell Farmers Carry @as heavy as possible 30 Sec. Rest</p> <p>b) 15 Min. AMRAP 200 m Run 15 Wall Balls 200 m Run 25 m Sled Push 200 m Run 15 Wall Balls —</p> <p>CORE</p> <p>1 Round 50 Sit Ups</p>		<p>WARM UP</p> <p>1 Round 25 Jumping Jacks 20 Sit Ups 15 Squats 10 Burpees —</p> <p>WORKOUT</p> <p>a) 2 Rounds 25 m Sled Push 1 Min. Rest</p> <p>b) 2 Rounds 25 m Sled Pull 1 Min. Rest</p> <p>c) „STING“ 30-20-10 Row for cal Burpees Lunges (total) —</p> <p>CORE</p> <p>3 Rounds 45-60 Sec. Plank 30 Sec. Rest</p>		<p>WARM UP</p> <p>3 Min. Run, then 5 Rounds 50 m Run (increase running speed on each round), then —</p> <p>5 Min. Stretch —</p> <p>WORKOUT</p> <p>“ROSE” a) 4 Rounds 200 m Run 2 Min. Rest</p> <p>b) 2 Rounds 400 m Run 4 Min. Rest</p> <p>c) 1 Round 800 m Run —</p> <p>CORE</p> <p>3 Rounds 15 V-Ups 15 Superman 20 Mountain Climber</p>

In den Wochen 1-3 können die Wochentage für das Training individuell gewählt werden, Woche 4 sollte wie beschrieben eingehalten werden.



TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5
-------	-------	-------	-------	-------

WARM UP

2 Rounds
 200 m Run
 10 Squats
 5 Burpees
 10 Sit Ups
 5 Burpees

WORKOUT

"ZEPPELIN"
 FOR TIME
 500 m Run, then

50 Wall Balls
 40 Lunges (total)
 30 Burpees
 20 Sit Ups
 10 Push Ups, then

500 m Run

CORE

3 Rounds
 1 Min. Stability Ball Bridges
 30 Sec. Rest

WARM UP

1000 m Row or 500 m SkiErg, then

2 Rounds
 5 Push Ups
 5 Squats
 10 Sit Ups

WORKOUT

a) 2 Rounds
 50 m Sled Push
 1 Min. Rest

b) 2 Rounds
 50 m Sled Pull
 1 Min. Rest

c) "Combs"
 FOR TIME
 20 Squats
 200 m Run
 20 Squats
 400 m Run
 20 Squats
 800 m Run

CORE

1 Round
 50 Bicycle Crunches

WARM UP

4 Rounds
 150 m Run
 1 Min. Rest

WORKOUT

"SPEARS"
 2000 m Run*

*every 3 Min. perform
 5 Burpee Broad Jumps
 10 Lunges (5/5)

CORE

3 Rounds
 30 Sec. Toe Touches
 30 Sec. Flutter Kicks
 30 Sec. Russian Twist
 30 Sec. Side Plank (right)
 30 Sec. Side Plank (left)
 1 Min. Rest

In den Wochen 1-3 können die Wochentage für das Training individuell gewählt werden, Woche 4 sollte wie beschrieben eingehalten werden.



TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6
<p>WARM UP</p> <p>4 Rounds 150 m Run 1 Min. Rest —</p> <p>WORKOUT</p> <p>„MANSON“ FOR TIME 200 m Run 15m Sled Push 300 m Run 15 m Sled Pull 40 0 m Run 30 Lunges (total) 500 m Run 30 cal Row 400 m Run 20 cal Ski Erg 300 m Run 15 Burpees 200 m Run —</p> <p>CORE</p> <p>1 Round 50 Spider Plank Crunch</p>	<p>ACTIVE REST</p> <p>30 Minutes Swim, Bike, Yoga etc. No Running!</p>	<p>WARM UP</p> <p>2 Min. Jump Rope, then</p> <p>1 Round 20 High Knees 20 Buttkicks 20 Lunges 20 Side Lunges —</p> <p>WORKOUT</p> <p>„BIGGIE“ 3 Rounds 1 Min. Wall Balls 30 Sec. Rest 1 Min. Burpee Broad Jump 30 Sec. Rest 1 Min. Row for Calories 30 Sec. Rest 1 Min. 10 m Shuttle Run 30 Sec. Rest —</p> <p>CORE</p> <p>2 Rounds 15 Hanging Knee Raises 20 Sit Ups 15 Hyperextensions</p>	<p>TOTAL REST</p>	<p>TOTAL REST</p>	<p>HYROX COMPETITON DAY</p>

In den Wochen 1-3 können die Wochentage für das Training individuell gewählt werden, Woche 4 sollte wie beschrieben eingehalten werden.