🏁 HYROX Wettkampfabfolge

Jede der 8 Übungen wird **jeweils nach 1 km Laufen** absolviert. Der Ablauf ist also:

1 km Laufen → Übung 1 → 1 km Laufen → Übung 2 → … → 1 km Laufen → Übung 8 → Ziel

---

1 SkiErg – 1000 m

- **Beschreibung**: Auf einem SkiErg-Gerät ziehst du beidseitig die Griffe nach unten, als würdest du Skilanglauf machen.
- **Ziel**: 1000 Meter so schnell wie möglich.
- **Hauptmuskeln**: Rücken, Schultern, Core, Trizeps.

---

2 Schlitten schieben – Sled Push

- **Distanz**: 50 m (4 Bahnen à 12,5 m)
- **Gewicht** (inkl. Schlitten):
  - Männer: 152 kg
  - Frauen: 102 kg
- **Beschreibung**: Du schiebst einen schweren Schlitten auf Kunstrasen mit tiefem Körpereinsatz.
- **Hauptmuskeln**: Beine, Gesäß, Brust, Schultern.

---

3 Schlitten ziehen – Sled Pull

- **Distanz**: 50 m (mit Seil rückwärts ziehen)
- **Gewicht**:
  - Männer: 103 kg
  - Frauen: 78 kg
- **Beschreibung**: Du ziehst den Schlitten rückwärts mit einem langen Seil zu dir heran.
- **Hauptmuskeln**: Rücken, Bizeps, Core, Beine.

---

4 Burpee Broad Jumps – 80 m

- **Distanz**: 80 m (meist in Bahnen à 10 m)
- **Beschreibung**: Du machst einen Burpee, dann einen weiten Sprung nach vorne – wiederholst das bis zur vollen Distanz.
- **Hauptmuskeln**: Ganzkörper – Beine, Core, Brust, Schultern.

---

5 Rudern – 1000 m auf dem Rudergerät

- **Ziel**: 1000 m so schnell wie möglich.
- **Beschreibung**: Klassisches Rudern auf dem Concept2-Ergometer.
- **Hauptmuskeln**: Beine, Rücken, Core, Arme.

---

6 Farmer's Carry – 200 m

- **Distanz**: 200 m (mit Gewichten in jeder Hand)
- **Gewicht je Hantel**:
  - Männer: 2 × 24 kg
  - Frauen: 2 × 16 kg
- **Beschreibung**: Du gehst die Strecke mit zwei Kettlebells oder Kurzhanteln in den Händen.
- **Hauptmuskeln**: Griffkraft, Schultern, Core, Beine.

---

7 Sandbag Lunges – 100 m

- **Distanz**: 100 m Ausfallschritte
- **Gewicht des Sandsacks**:
  - Männer: 30 kg
  - Frauen: 20 kg
- **Beschreibung**: Du machst Ausfallschritte nach vorne mit einem Sandsack auf den Schultern, Knie müssen hinten am Boden.
- **Hauptmuskeln**: Beine, Gesäß, Core, Stabilisation.

---

8 Wall Balls – 75 (Frauen) / 100 (Männer) Wiederholungen

- **Ziel**: Männer: 100 Wdh. / Frauen: 75 Wdh.
- **Gewicht des Balls**:
  - Männer: 6 kg auf 3 m Zielhöhe
  - Frauen: 4 kg auf 2,70 m Zielhöhe
- **Beschreibung**: Du machst eine tiefe Kniebeuge und wirfst den Ball aus der Beugephase an eine Zielmarke an der Wand.
- **Hauptmuskeln**: Beine, Schultern, Core.

PlenusVitae
your strong path.