

TRAININGSPLAN -**HYROX TRAINING**

Wenn du dich auf HYROX vorbereitest, solltest du ca. **3x die Woche trainieren**. Beginne mit deinem HYROX-Trainingsplan am besten 8 Wochen vor deiner Teilnahme am HYROX Race. Aber vergiss' nicht, ausgiebig Ruhe-Phasen einzuplanen und auch deine Ernährung anzupassen!

ÜBUNGEN	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN
<i>Warm-up: 1000 m Laufband</i>		
Squats	4	10
Burpees	4	10
Sit-ups	4	10
Liegestütze	4	4
<i>Cool Down: 1000 m Laufband</i>		

VIEL SPASS BEIM TRAINIEREN!**DEINE FITNESS FIRST CREW**