HYROX
TRAININGSPLAN

12 WOCHEN

Laufen. Kraft. Stationen.

Ein anpassbares Trainingsbeispiel. Lies vor dem Start die Voraussetzungen und Hinweise zum geringeren Umfang.

4	TAGE / WOCHE
48	EINHEITEN

DEIN TRAININGSRAHMEN

Vier geplante Tage pro Woche. In der Rennwoche ersetzt das Rennen die vierte Einheit.

DEIN AUSGANGSPUNKT

Dieses Beispiel richtet sich an Erwachsene, die bereits vier Trainingstage und etwa 30 Minuten lockeres Laufen oder Laufen mit Gehpausen gewohnt sind. Es ist kein Plan für völlige Anfänger und verspricht keine Zielzeit. Beginne unter den angegebenen Umfängen, wenn sie deine bisherige Belastung übersteigen. Wiederhole eine gut verträgliche Woche, statt die Steigerung zu erzwingen.

DEINE WOCHE

Trainiere montags, dienstags, donnerstags und samstags. Mittwoch, Freitag und Sonntag bleiben für Ruhe oder leichte Alltagsbewegung frei. Die Rennwoche setzt einen Wettkampf am Samstag voraus. Verschiebe die gesamte Abfolge passend zu deinem Termin und erhalte den letzten Ruhetag. Das Rennen ersetzt die vierte Einheit; ergänze kein weiteres Training.

DEINE BELASTUNG

Locker bedeutet, dass du in ganzen Sätzen sprechen kannst. Kontrolliert heißt wiederholbare Belastung bei stabiler Technik, nie maximal. Wähle im Krafttraining vertraute Gewichte, mit denen etwa drei saubere Wiederholungen übrig bleiben. Die Schlittenlast hängt von Boden und Gerät ab; die Distanzen schreiben kein Wettkampfgewicht vor. Die Stationsumfänge sind Trainingsbeispiele, keine Rennvorgaben.

DEINE 12 WOCHEN

01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12

BEVOR DU STARTEST

DEIN MATERIAL

Du brauchst eine Laufstrecke, SkiErg, Ruderergometer, eine Bahn für Sled Push und Pull, Kettlebells, Sandsack und Wall Ball mit passendem Ziel. Fehlt der Zugang, organisiere vor dem Rennen betreute Praxis mit Wettkampfgeräten. Ersatzübungen belegen keine Wettkampfbereitschaft. Jede Krafteinheit beginnt mit dem genannten Aufwärmen, dann folgen die Kraftübungen in der angegebenen Reihenfolge und danach die Stationen. Sofern nicht anders angegeben: 90 Sekunden Pause zwischen Kraftsätzen und 60 Sekunden zwischen Stationssätzen. Beende jede Trainingseinheit mit fünf lockeren Minuten. Beende einen Satz, sobald die Technik nachlässt. Für das Rennen gelten die Anweisungen des Veranstalters und deine vertraute Vorbereitung.

UMFANG ANPASSEN

Die Option mit weniger Umfang gilt für jede Einheit. Nutze die genannte Anpassung, reduziere bei Bedarf das Gewicht und behalte Aufwärmen sowie lockeren Abschluss bei. Gleiche weniger Umfang nicht durch höheres Tempo aus. Stoppe bei Schmerzen, ungewöhnlicher Atemnot oder anhaltender Müdigkeit und hole geeigneten Rat ein. Schiebe ausgefallene Einheiten nicht in Ruhetage.

EVIDENZ & EINORDNUNG

Die genauen Umfänge und die Wochenfolge sind redaktionelle Trainingsentscheidungen. Sie wurden nicht in einer HYROX-Interventionsstudie geprüft. Die ACSM-Übersicht 2026 behandelt progressives Krafttraining gesunder Erwachsener. Bosquet et al. (2007) untersuchten Tapering bei Wettkampfsportlern. Keine dieser Arbeiten validiert diesen Plan.

Quellen zur Einordnung

ACSM / 2026 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/

Bosquet et al. / 2007 https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17762369/

Content / 2026-10-28.1 · Visual edition / 03

WOCHE 01

GRUNDLAGE

MONTAG — LOCKERER LAUF

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, dann 3 min locker joggen.

HAUPTTEIL: 20 min locker laufen oder Laufen mit Gehpausen. Bleibe durchgehend im Gesprächstempo.

ERHOLUNG: Kein schneller Schlussabschnitt. Gehe nach Bedarf.

WENIGER UMFANG: Verkürze den Hauptlauf auf 10 min.

DIENSTAG — KRAFT A + STATIONEN

AUFWÄRMEN: 5 min locker rudern oder Rad fahren, dann 1 leichter Satz jeder Kraftübung.

HAUPTTEIL: Je 2 Sätze: Goblet Squat 8; rumänisches Kreuzheben mit Kurzhanteln 8; erhöhte Liegestütze 8; Kurzhantelrudern 8/Seite. Danach SkiErg 2 × 250 m; Wall Balls 2 × 8.

ERHOLUNG: 90 s zwischen Kraftsätzen; 60 s zwischen Stationssätzen. Kein Wettlauf zwischen den Übungen.

WENIGER UMFANG: Nutze 1 Kraftsatz und den halben Stationsumfang. Runde die Satzzahl ab, mindestens auf einen Satz.

Beende jede Trainingseinheit mit fünf lockeren Minuten. Ruhe an nicht geplanten Tagen. Nutze deine vertraute Rennvorbereitung.

ÜBERSICHT

WOCHE 01

GRUNDLAGE

DONNERSTAG LOCKERER LAUF

☐

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, dann 3 min locker joggen.

HAUPTTEIL: 20 min locker laufen oder Laufen mit Gehpausen. Bleibe durchgehend im Gesprächstempo.

ERHOLUNG: Kein schneller Schlussabschnitt. Gehe nach Bedarf.

WENIGER UMFANG: Verkürze den Hauptlauf auf 10 min.

SAMSTAG KRAFT B + STATIONEN

☐

AUFWÄRMEN: 5 min locker rudern oder Rad fahren, dann 1 leichter Satz jeder Kraftübung.

HAUPTTEIL: Je 2 Sätze: Ausfallschritt rückwärts 6/Seite; Kettlebell-Kreuzheben 8; erhöhte Liegestütze 8; Kabelrudern 10. Danach Rudern 2 × 250 m; Farmers Carry 2 × 30 m.

ERHOLUNG: 90 s zwischen Kraftsätzen; 60 s zwischen Stationssätzen. Kein Wettlauf zwischen den Übungen.

WENIGER UMFANG: Nutze 1 Kraftsatz und den halben Stationsumfang. Runde die Satzzahl ab, mindestens auf einen Satz.

Beende jede Trainingseinheit mit fünf lockeren Minuten. Ruhe an nicht geplanten Tagen. Nutze deine vertraute Rennvorbereitung.

ÜBERSICHT

WOCHE 02

GRUNDLAGE

MONTAG — LOCKERER LAUF

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, dann 3 min locker joggen.

HAUPTTEIL: 25 min locker laufen oder Laufen mit Gehpausen. Bleibe durchgehend im Gesprächstempo.

ERHOLUNG: Kein schneller Schlussabschnitt. Gehe nach Bedarf.

WENIGER UMFANG: Verkürze den Hauptlauf auf 15 min.

DIENSTAG — KRAFT A + STATIONEN

AUFWÄRMEN: 5 min locker rudern oder Rad fahren, dann 1 leichter Satz jeder Kraftübung.

HAUPTTEIL: Je 2 Sätze: Goblet Squat 8; rumänisches Kreuzheben mit Kurzhanteln 8; erhöhte Liegestütze 8; Kurzhantelrudern 8/Seite. Danach Sled Push 2 × 10 m; Sled Pull 2 × 10 m.

ERHOLUNG: 90 s zwischen Kraftsätzen; 60 s zwischen Stationssätzen. Kein Wettlauf zwischen den Übungen.

WENIGER UMFANG: Nutze 1 Kraftsatz und den halben Stationsumfang. Runde die Satzzahl ab, mindestens auf einen Satz.

Beende jede Trainingseinheit mit fünf lockeren Minuten. Ruhe an nicht geplanten Tagen. Nutze deine vertraute Rennvorbereitung.

ÜBERSICHT

WOCHE 02

GRUNDLAGE

DONNERSTAG LOCKERER LAUF

☐

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, dann 3 min locker joggen.

HAUPTTEIL: 20 min locker laufen oder Laufen mit Gehpausen. Bleibe durchgehend im Gesprächstempo.

ERHOLUNG: Kein schneller Schlussabschnitt. Gehe nach Bedarf.

WENIGER UMFANG: Verkürze den Hauptlauf auf 10 min.

SAMSTAG KRAFT B + STATIONEN

☐

AUFWÄRMEN: 5 min locker rudern oder Rad fahren, dann 1 leichter Satz jeder Kraftübung.

HAUPTTEIL: Je 2 Sätze: Ausfallschritt rückwärts 6/Seite; Kettlebell-Kreuzheben 8; erhöhte Liegestütze 8; Kabelrudern 10. Danach Ausfallschritte mit Sandsack 2 × 10 m; Burpee Broad Jumps 2 × 5 m.

ERHOLUNG: 90 s zwischen Kraftsätzen; 60 s zwischen Stationssätzen. Kein Wettlauf zwischen den Übungen.

WENIGER UMFANG: Nutze 1 Kraftsatz und den halben Stationsumfang. Runde die Satzzahl ab, mindestens auf einen Satz.

Beende jede Trainingseinheit mit fünf lockeren Minuten. Ruhe an nicht geplanten Tagen. Nutze deine vertraute Rennvorbereitung.

ÜBERSICHT

WOCHE 03

GRUNDLAGE

MONTAG — LOCKERER LAUF

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, dann 3 min locker joggen.

HAUPTTEIL: 25 min locker laufen oder Laufen mit Gehpausen. Bleibe durchgehend im Gesprächstempo.

ERHOLUNG: Kein schneller Schlussabschnitt. Gehe nach Bedarf.

WENIGER UMFANG: Verkürze den Hauptlauf auf 15 min.

DIENSTAG — KRAFT A + STATIONEN

AUFWÄRMEN: 5 min locker rudern oder Rad fahren, dann 1 leichter Satz jeder Kraftübung.

HAUPTTEIL: Je 2 Sätze: Goblet Squat 8; rumänisches Kreuzheben mit Kurzhanteln 8; erhöhte Liegestütze 8; Kurzhantelrudern 8/Seite. Danach SkiErg 3 × 250 m; Wall Balls 3 × 8.

ERHOLUNG: 90 s zwischen Kraftsätzen; 60 s zwischen Stationssätzen. Kein Wettlauf zwischen den Übungen.

WENIGER UMFANG: Nutze 1 Kraftsatz und den halben Stationsumfang. Runde die Satzzahl ab, mindestens auf einen Satz.

Beende jede Trainingseinheit mit fünf lockeren Minuten. Ruhe an nicht geplanten Tagen. Nutze deine vertraute Rennvorbereitung.

ÜBERSICHT

WOCHE 03

GRUNDLAGE

DONNERSTAG LOCKERER LAUF

☐

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, dann 3 min locker joggen.

HAUPTTEIL: 25 min locker laufen oder Laufen mit Gehpausen. Bleibe durchgehend im Gesprächstempo.

ERHOLUNG: Kein schneller Schlussabschnitt. Gehe nach Bedarf.

WENIGER UMFANG: Verkürze den Hauptlauf auf 15 min.

SAMSTAG KRAFT B + STATIONEN

☐

AUFWÄRMEN: 5 min locker rudern oder Rad fahren, dann 1 leichter Satz jeder Kraftübung.

HAUPTTEIL: Je 2 Sätze: Ausfallschritt rückwärts 6/Seite; Kettlebell-Kreuzheben 8; erhöhte Liegestütze 8; Kabelrudern 10. Danach Rudern 3 × 250 m; Farmers Carry 3 × 30 m.

ERHOLUNG: 90 s zwischen Kraftsätzen; 60 s zwischen Stationssätzen. Kein Wettlauf zwischen den Übungen.

WENIGER UMFANG: Nutze 1 Kraftsatz und den halben Stationsumfang. Runde die Satzzahl ab, mindestens auf einen Satz.

Beende jede Trainingseinheit mit fünf lockeren Minuten. Ruhe an nicht geplanten Tagen. Nutze deine vertraute Rennvorbereitung.

ÜBERSICHT

WOCHE 04

AUFBAU

MONTAG — LOCKERER LAUF

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, dann 3 min locker joggen.

HAUPTTEIL: 30 min locker laufen oder Laufen mit Gehpausen. Bleibe durchgehend im Gesprächstempo.

ERHOLUNG: Kein schneller Schlussabschnitt. Gehe nach Bedarf.

WENIGER UMFANG: Verkürze den Hauptlauf auf 20 min.

DIENSTAG — KRAFT A + STATIONEN

AUFWÄRMEN: 5 min locker rudern oder Rad fahren, dann 1 leichter Satz jeder Kraftübung.

HAUPTTEIL: Je 2 Sätze: Goblet Squat 8; rumänisches Kreuzheben mit Kurzhanteln 8; erhöhte Liegestütze 8; Kurzhantelrudern 8/Seite. Danach Sled Push 3 × 10 m; Sled Pull 3 × 10 m.

ERHOLUNG: 90 s zwischen Kraftsätzen; 60 s zwischen Stationssätzen. Kein Wettlauf zwischen den Übungen.

WENIGER UMFANG: Nutze 1 Kraftsatz und den halben Stationsumfang. Runde die Satzzahl ab, mindestens auf einen Satz.

Beende jede Trainingseinheit mit fünf lockeren Minuten. Ruhe an nicht geplanten Tagen. Nutze deine vertraute Rennvorbereitung.

ÜBERSICHT

WOCHE 04

AUFBAU

DONNERSTAG KONTROLLIERTER LAUF

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, 5 min locker joggen.

HAUPTTEIL: 3 × 3 min kontrolliert laufen.

ERHOLUNG: 2 min locker gehen oder joggen zwischen den Wiederholungen. Halte die Belastung ähnlich.

WENIGER UMFANG: Mache 2 Wiederholungen oder ersetze sie durch 20 min lockeres Laufen mit Gehpausen.

SAMSTAG KRAFT B + STATIONEN

AUFWÄRMEN: 5 min locker rudern oder Rad fahren, dann 1 leichter Satz jeder Kraftübung.

HAUPTTEIL: Je 2 Sätze: Ausfallschritt rückwärts 6/Seite; Kettlebell-Kreuzheben 8; erhöhte Liegestütze 8; Kabelrudern 10. Danach Ausfallschritte mit Sandsack 3 × 10 m; Burpee Broad Jumps 3 × 5 m.

ERHOLUNG: 90 s zwischen Kraftsätzen; 60 s zwischen Stationssätzen. Kein Wettlauf zwischen den Übungen.

WENIGER UMFANG: Nutze 1 Kraftsatz und den halben Stationsumfang. Runde die Satzzahl ab, mindestens auf einen Satz.

Beende jede Trainingseinheit mit fünf lockeren Minuten. Ruhe an nicht geplanten Tagen. Nutze deine vertraute Rennvorbereitung.

ÜBERSICHT

WOCHE 05

AUFBAU

MONTAG — LOCKERER LAUF

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, dann 3 min locker joggen.

HAUPTTEIL: 30 min locker laufen oder Laufen mit Gehpausen. Bleibe durchgehend im Gesprächstempo.

ERHOLUNG: Kein schneller Schlussabschnitt. Gehe nach Bedarf.

WENIGER UMFANG: Verkürze den Hauptlauf auf 20 min.

DIENSTAG — KRAFT A + STATIONEN

AUFWÄRMEN: 5 min locker rudern oder Rad fahren, dann 1 leichter Satz jeder Kraftübung.

HAUPTTEIL: Je 3 Sätze: Goblet Squat 8; rumänisches Kreuzheben mit Kurzhanteln 8; erhöhte Liegestütze 8; Kurzhantelrudern 8/Seite. Danach SkiErg 3 × 250 m; Wall Balls 3 × 8.

ERHOLUNG: 90 s zwischen Kraftsätzen; 60 s zwischen Stationssätzen. Kein Wettlauf zwischen den Übungen.

WENIGER UMFANG: Nutze 2 Kraftsätze und den halben Stationsumfang. Runde die Satzzahl ab, mindestens auf einen Satz.

Beende jede Trainingseinheit mit fünf lockeren Minuten. Ruhe an nicht geplanten Tagen. Nutze deine vertraute Rennvorbereitung.

ÜBERSICHT

WOCHE 05

AUFBAU

DONNERSTAG KONTROLLIERTER LAUF

☐

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, 5 min locker joggen.

HAUPTTEIL: 3 × 3 min kontrolliert laufen.

ERHOLUNG: 2 min locker gehen oder joggen zwischen den Wiederholungen. Halte die Belastung ähnlich.

WENIGER UMFANG: Mache 2 Wiederholungen oder ersetze sie durch 20 min lockeres Laufen mit Gehpausen.

SAMSTAG LAUFEN MIT STATIONSPRAXIS

☐

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, 5 min locker joggen, dann ein leichter Übungssatz an den gewählten Stationen.

HAUPTTEIL: 3 Runden: 400 m locker laufen, 250 m rudern, 30 m Farmers Carry. Führe die Übergänge bewusst aus.

ERHOLUNG: 2 min leichte Bewegung zwischen den Runden; länger pausieren, wenn Technik oder Atmung nicht kontrolliert bleiben.

WENIGER UMFANG: 2 Runden; trage nur 20 m.

Beende jede Trainingseinheit mit fünf lockeren Minuten. Ruhe an nicht geplanten Tagen. Nutze deine vertraute Rennvorbereitung.

ÜBERSICHT

WOCHE 06

LEICHTERE WOCHE

MONTAG — LOCKERER LAUF

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, dann 3 min locker joggen.

HAUPTTEIL: 20 min locker laufen oder Laufen mit Gehpausen. Bleibe durchgehend im Gesprächstempo.

ERHOLUNG: Kein schneller Schlussabschnitt. Gehe nach Bedarf.

WENIGER UMFANG: Verkürze den Hauptlauf auf 10 min.

DIENSTAG — KRAFT A + STATIONEN

AUFWÄRMEN: 5 min locker rudern oder Rad fahren, dann 1 leichter Satz jeder Kraftübung.

HAUPTTEIL: Je 1 Satz: Goblet Squat 8; rumänisches Kreuzheben mit Kurzhanteln 8; erhöhte Liegestütze 8; Kurzhantelrudern 8/Seite. Danach Sled Push 2 × 10 m; Sled Pull 2 × 10 m.

ERHOLUNG: 90 s zwischen Kraftsätzen; 60 s zwischen Stationssätzen. Kein Wettlauf zwischen den Übungen.

WENIGER UMFANG: Nutze 1 Kraftsatz und den halben Stationsumfang. Runde die Satzzahl ab, mindestens auf einen Satz.

Beende jede Trainingseinheit mit fünf lockeren Minuten. Ruhe an nicht geplanten Tagen. Nutze deine vertraute Rennvorbereitung.

ÜBERSICHT

WOCHE 06

LEICHTERE WOCHE

DONNERSTAG LOCKERER LAUF

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, dann 3 min locker joggen.

HAUPTTEIL: 20 min locker laufen oder Laufen mit Gehpausen. Bleibe durchgehend im Gesprächstempo.

ERHOLUNG: Kein schneller Schlussabschnitt. Gehe nach Bedarf.

WENIGER UMFANG: Verkürze den Hauptlauf auf 10 min.

SAMSTAG KRAFT B + STATIONEN

AUFWÄRMEN: 5 min locker rudern oder Rad fahren, dann 1 leichter Satz jeder Kraftübung.

HAUPTTEIL: Je 1 Satz: Ausfallschritt rückwärts 6/Seite; Kettlebell-Kreuzheben 8; erhöhte Liegestütze 8; Kabelrudern 10. Danach Ausfallschritte mit Sandsack 2 × 10 m; Burpee Broad Jumps 2 × 5 m.

ERHOLUNG: 90 s zwischen Kraftsätzen; 60 s zwischen Stationssätzen. Kein Wettlauf zwischen den Übungen.

WENIGER UMFANG: Nutze 1 Kraftsatz und den halben Stationsumfang. Runde die Satzzahl ab, mindestens auf einen Satz.

Beende jede Trainingseinheit mit fünf lockeren Minuten. Ruhe an nicht geplanten Tagen. Nutze deine vertraute Rennvorbereitung.

ÜBERSICHT

WOCHE 07

AUFBAU

MONTAG — LOCKERER LAUF

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, dann 3 min locker joggen.

HAUPTTEIL: 30 min locker laufen oder Laufen mit Gehpausen. Bleibe durchgehend im Gesprächstempo.

ERHOLUNG: Kein schneller Schlussabschnitt. Gehe nach Bedarf.

WENIGER UMFANG: Verkürze den Hauptlauf auf 20 min.

DIENSTAG — KRAFT A + STATIONEN

AUFWÄRMEN: 5 min locker rudern oder Rad fahren, dann 1 leichter Satz jeder Kraftübung.

HAUPTTEIL: Je 2 Sätze: Goblet Squat 8; rumänisches Kreuzheben mit Kurzhanteln 8; erhöhte Liegestütze 8; Kurzhantelrudern 8/Seite. Danach SkiErg 3 × 250 m; Wall Balls 3 × 8.

ERHOLUNG: 90 s zwischen Kraftsätzen; 60 s zwischen Stationssätzen. Kein Wettlauf zwischen den Übungen.

WENIGER UMFANG: Nutze 1 Kraftsatz und den halben Stationsumfang. Runde die Satzzahl ab, mindestens auf einen Satz.

Beende jede Trainingseinheit mit fünf lockeren Minuten. Ruhe an nicht geplanten Tagen. Nutze deine vertraute Rennvorbereitung.

ÜBERSICHT

WOCHE 07

AUFBAU

DONNERSTAG KONTROLLIERTER LAUF

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, 5 min locker joggen.

HAUPTTEIL: 3 × 3 min kontrolliert laufen.

ERHOLUNG: 2 min locker gehen oder joggen zwischen den Wiederholungen. Halte die Belastung ähnlich.

WENIGER UMFANG: Mache 2 Wiederholungen oder ersetze sie durch 20 min lockeres Laufen mit Gehpausen.

SAMSTAG LAUFEN MIT STATIONSPRAXIS

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, 5 min locker joggen, dann ein leichter Übungssatz an den gewählten Stationen.

HAUPTTEIL: 3 Runden: 400 m locker laufen, 250 m rudern, 30 m Farmers Carry. Kehre nur erholt zum Umfang aus Woche 5 zurück.

ERHOLUNG: 2 min leichte Bewegung zwischen den Runden; länger pausieren, wenn Technik oder Atmung nicht kontrolliert bleiben.

WENIGER UMFANG: 2 Runden; trage nur 20 m.

Beende jede Trainingseinheit mit fünf lockeren Minuten. Ruhe an nicht geplanten Tagen. Nutze deine vertraute Rennvorbereitung.

ÜBERSICHT

WOCHE 08

WETTKAMPFPRAXIS

MONTAG — LOCKERER LAUF ☐

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, dann 3 min locker joggen.

HAUPTTEIL: 30 min locker laufen oder Laufen mit Gehpausen. Bleibe durchgehend im Gesprächstempo.

ERHOLUNG: Kein schneller Schlussabschnitt. Gehe nach Bedarf.

WENIGER UMFANG: Verkürze den Hauptlauf auf 20 min.

DIENSTAG — KRAFT A + STATIONEN ☐

AUFWÄRMEN: 5 min locker rudern oder Rad fahren, dann 1 leichter Satz jeder Kraftübung.

HAUPTTEIL: Je 2 Sätze: Goblet Squat 8; rumänisches Kreuzheben mit Kurzhanteln 8; erhöhte Liegestütze 8; Kurzhantelrudern 8/Seite. Danach Sled Push 3 × 10 m; Sled Pull 3 × 10 m.

ERHOLUNG: 90 s zwischen Kraftsätzen; 60 s zwischen Stationssätzen. Kein Wettlauf zwischen den Übungen.

WENIGER UMFANG: Nutze 1 Kraftsatz und den halben Stationsumfang. Runde die Satzzahl ab, mindestens auf einen Satz.

Beende jede Trainingseinheit mit fünf lockeren Minuten. Ruhe an nicht geplanten Tagen. Nutze deine vertraute Rennvorbereitung.

ÜBERSICHT

WOCHE 08

WETTKAMPFPRAXIS

DONNERSTAG — KONTROLLIERTER LAUF

☐

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, 5 min locker joggen.

HAUPTTEIL: 4 × 3 min kontrolliert laufen.

ERHOLUNG: 2 min locker gehen oder joggen zwischen den Wiederholungen. Halte die Belastung ähnlich.

WENIGER UMFANG: Mache 3 Wiederholungen oder ersetze sie durch 20 min lockeres Laufen mit Gehpausen.

SAMSTAG — LAUFEN MIT STATIONSPRAXIS

☐

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, 5 min locker joggen, dann ein leichter Übungssatz an den gewählten Stationen.

HAUPTTEIL: 3 Runden: 400 m locker laufen, 10 m Ausfallschritte mit Sandsack, 5 m Burpee Broad Jumps.

ERHOLUNG: 2 min leichte Bewegung zwischen den Runden; länger pausieren, wenn Technik oder Atmung nicht kontrolliert bleiben.

WENIGER UMFANG: 2 Runden; bei Bedarf Ausfallschritte ohne Zusatzgewicht.

Beende jede Trainingseinheit mit fünf lockeren Minuten. Ruhe an nicht geplanten Tagen. Nutze deine vertraute Rennvorbereitung.

ÜBERSICHT

WOCHE 09

WETTKAMPFPRAXIS

MONTAG — LOCKERER LAUF ☐

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, dann 3 min locker joggen.

HAUPTTEIL: 35 min locker laufen oder Laufen mit Gehpausen. Bleibe durchgehend im Gesprächstempo.

ERHOLUNG: Kein schneller Schlussabschnitt. Gehe nach Bedarf.

WENIGER UMFANG: Verkürze den Hauptlauf auf 25 min.

DIENSTAG — KRAFT A + STATIONEN ☐

AUFWÄRMEN: 5 min locker rudern oder Rad fahren, dann 1 leichter Satz jeder Kraftübung.

HAUPTTEIL: Je 2 Sätze: Goblet Squat 8; rumänisches Kreuzheben mit Kurzhanteln 8; erhöhte Liegestütze 8; Kurzhantelrudern 8/Seite. Danach Rudern 3 × 250 m; Farmers Carry 3 × 30 m.

ERHOLUNG: 90 s zwischen Kraftsätzen; 60 s zwischen Stationssätzen. Kein Wettlauf zwischen den Übungen.

WENIGER UMFANG: Nutze 1 Kraftsatz und den halben Stationsumfang. Runde die Satzzahl ab, mindestens auf einen Satz.

Beende jede Trainingseinheit mit fünf lockeren Minuten. Ruhe an nicht geplanten Tagen. Nutze deine vertraute Rennvorbereitung.

ÜBERSICHT

WOCHE 09

WETTKAMPFPRAXIS

DONNERSTAG — KONTROLLIERTER LAUF

☐

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, 5 min locker joggen.

HAUPTTEIL: 4 × 3 min kontrolliert laufen.

ERHOLUNG: 2 min locker gehen oder joggen zwischen den Wiederholungen. Halte die Belastung ähnlich.

WENIGER UMFANG: Mache 3 Wiederholungen oder ersetze sie durch 20 min lockeres Laufen mit Gehpausen.

SAMSTAG — LAUFEN MIT STATIONSPRAXIS

☐

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, 5 min locker joggen, dann ein leichter Übungssatz an den gewählten Stationen.

HAUPTTEIL: 3 Runden: 500 m locker laufen, 250 m SkiErg, 8 Wall Balls.

ERHOLUNG: 2 min leichte Bewegung zwischen den Runden; länger pausieren, wenn Technik oder Atmung nicht kontrolliert bleiben.

WENIGER UMFANG: 2 Runden mit 400 m Laufen und 6 Wall Balls.

Beende jede Trainingseinheit mit fünf lockeren Minuten. Ruhe an nicht geplanten Tagen. Nutze deine vertraute Rennvorbereitung.

ÜBERSICHT

WOCHE 10

WETTKAMPFPRAXIS

MONTAG — LOCKERER LAUF ☐

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, dann 3 min locker joggen.

HAUPTTEIL: 30 min locker laufen oder Laufen mit Gehpausen. Bleibe durchgehend im Gesprächstempo.

ERHOLUNG: Kein schneller Schlussabschnitt. Gehe nach Bedarf.

WENIGER UMFANG: Verkürze den Hauptlauf auf 20 min.

DIENSTAG — KRAFT A + STATIONEN ☐

AUFWÄRMEN: 5 min locker rudern oder Rad fahren, dann 1 leichter Satz jeder Kraftübung.

HAUPTTEIL: Je 2 Sätze: Goblet Squat 8; rumänisches Kreuzheben mit Kurzhanteln 8; erhöhte Liegestütze 8; Kurzhantelrudern 8/Seite. Danach Sled Push 2 × 10 m; Sled Pull 2 × 10 m; Ausfallschritte mit Sandsack 2 × 10 m; Burpee Broad Jumps 2 × 5 m.

ERHOLUNG: 90 s zwischen Kraftsätzen; 60 s zwischen Stationssätzen. Kein Wettlauf zwischen den Übungen.

WENIGER UMFANG: Nutze 1 Kraftsatz und den halben Stationsumfang. Runde die Satzzahl ab, mindestens auf einen Satz.

Beende jede Trainingseinheit mit fünf lockeren Minuten. Ruhe an nicht geplanten Tagen. Nutze deine vertraute Rennvorbereitung.

ÜBERSICHT

WOCHE 10

WETTKAMPFPRAXIS

DONNERSTAG — LOCKERER LAUF ☐

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, dann 3 min locker joggen.

HAUPTTEIL: 25 min locker laufen oder Laufen mit Gehpausen. Bleibe durchgehend im Gesprächstempo.

ERHOLUNG: Kein schneller Schlussabschnitt. Gehe nach Bedarf.

WENIGER UMFANG: Verkürze den Hauptlauf auf 15 min.

SAMSTAG — LAUFEN MIT STATIONSPRAXIS ☐

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, 5 min locker joggen, dann ein leichter Übungssatz an den gewählten Stationen.

HAUPTTEIL: Kontrollierte Teilprobe: 500 m locker laufen + 500 m SkiErg; 2 min Pause; 500 m locker laufen + 500 m rudern; 2 min Pause; 500 m locker laufen + 60 m Farmers Carry; 2 min Pause; 500 m locker laufen + 16 Wall Balls. Das ist keine vollständige Rennsimulation.

ERHOLUNG: 2 min leichte Bewegung zwischen den Runden; länger pausieren, wenn Technik oder Atmung nicht kontrolliert bleiben.

WENIGER UMFANG: Nutze 250 m Laufabschnitte, 250 m Ergometerdistanzen, 30 m Farmers Carry und 8 Wall Balls.

Beende jede Trainingseinheit mit fünf lockeren Minuten. Ruhe an nicht geplanten Tagen. Nutze deine vertraute Rennvorbereitung.

ÜBERSICHT

WOCHE 11

TAPER

MONTAG — LOCKERER LAUF

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, dann 3 min locker joggen.

HAUPTTEIL: 20 min locker laufen oder Laufen mit Gehpausen. Bleibe durchgehend im Gesprächstempo.

ERHOLUNG: Kein schneller Schlussabschnitt. Gehe nach Bedarf.

WENIGER UMFANG: Verkürze den Hauptlauf auf 10 min.

DIENSTAG — KRAFT A + STATIONEN

AUFWÄRMEN: 5 min locker rudern oder Rad fahren, dann 1 leichter Satz jeder Kraftübung.

HAUPTTEIL: Je 1 Satz: Goblet Squat 8; rumänisches Kreuzheben mit Kurzhanteln 8; erhöhte Liegestütze 8; Kurzhantelrudern 8/Seite. Danach Sled Push 1 × 10 m; Sled Pull 1 × 10 m; Wall Balls 1 × 8.

ERHOLUNG: 90 s zwischen Kraftsätzen; 60 s zwischen Stationssätzen. Kein Wettlauf zwischen den Übungen.

WENIGER UMFANG: Nutze 1 Kraftsatz und den halben Stationsumfang. Runde die Satzzahl ab, mindestens auf einen Satz.

Beende jede Trainingseinheit mit fünf lockeren Minuten. Ruhe an nicht geplanten Tagen. Nutze deine vertraute Rennvorbereitung.

ÜBERSICHT

WOCHE 11

TAPER

DONNERSTAG KURZER VERTRAUTER LAUF

AUFWÄRMEN: 5 min gehen und 5 min locker joggen.

HAUPTTEIL: 15 min locker laufen, dann 3 × 20 s bei vertrauter kontrollierter Belastung.

ERHOLUNG: 100 s gehen oder joggen zwischen den kurzen Belastungen.

WENIGER UMFANG: Lass die kurzen Belastungen weg; laufe nur 10-15 min locker.

SAMSTAG LAUFEN MIT STATIONSPRAXIS

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, 5 min locker joggen, dann ein leichter Übungssatz an den gewählten Stationen.

HAUPTTEIL: 2 Runden: 300 m locker laufen, 150 m SkiErg, 150 m rudern, 20 m Farmers Carry.

ERHOLUNG: 2 min leichte Bewegung zwischen den Runden; länger pausieren, wenn Technik oder Atmung nicht kontrolliert bleiben.

WENIGER UMFANG: 1 Runde; höre auf, solange du dich frisch fühlst.

Beende jede Trainingseinheit mit fünf lockeren Minuten. Ruhe an nicht geplanten Tagen. Nutze deine vertraute Rennvorbereitung.

ÜBERSICHT

WOCHE 12

RENNWOCHE

MONTAG — LOCKERER LAUF

AUFWÄRMEN: 5 min zügig gehen, dann 3 min locker joggen.

HAUPTTEIL: 15 min locker laufen oder Laufen mit Gehpausen. Bleibe durchgehend im Gesprächstempo.

ERHOLUNG: Kein schneller Schlussabschnitt. Gehe nach Bedarf.

WENIGER UMFANG: Verkürze den Hauptlauf auf 10 min.

DIENSTAG — NUR VERTRAUTE TECHNIK

AUFWÄRMEN: 5 min locker Rad fahren oder gehen.

HAUPTTEIL: Je 1 lockerer Satz: 5 Goblet Squats, 100 m SkiErg, 5 Wall Balls. Nutze vertraute leichte Gewichte.

ERHOLUNG: 90 s zwischen den Übungen. Keine Steigerung im Krafttraining.

WENIGER UMFANG: Lass die Belastung mit Gewichten aus; gehe stattdessen 10 min locker.

Beende jede Trainingseinheit mit fünf lockeren Minuten. Ruhe an nicht geplanten Tagen. Nutze deine vertraute Rennvorbereitung.

ÜBERSICHT

WOCHE 12

RENNWOCHE

DONNERSTAG — OPTIONALES LOCKERES BEWEGEN VOR DEM RENNEN

AUFWÄRMEN: 5 min locker gehen.

HAUPTTEIL: 10 min locker joggen oder gehen. Wähle Ruhe, wenn das deiner vertrauten Routine entspricht.

ERHOLUNG: Freitag ist Ruhetag vor einem Rennen am Samstag.

WENIGER UMFANG: Stattdessen ruhen.

SAMSTAG — RENNEN ODER LOCKERE ALTERNATIVE

AUFWÄRMEN: Nutze dein vertrautes Wettkampf-Aufwärmen; plane Zeit für den Check-in ein.

HAUPTTEIL: Das Samstagsrennen ersetzt das Training. Ohne Wettkampf: 20 min locker laufen oder gehen; kein maximaler Solotest.

ERHOLUNG: Erhole dich danach; steige nach Befinden wieder ein, nicht zum Nachholen versäumter Arbeit.

WENIGER UMFANG: Lass Rennen oder lockere Einheit aus, wenn du krank oder nicht bereit bist.

Beende jede Trainingseinheit mit fünf lockeren Minuten. Ruhe an nicht geplanten Tagen. Nutze deine vertraute Rennvorbereitung.

ÜBERSICHT