
Kostenloser Beispielplan

Eine Woche **HYROX-Training**

Fünf Trainingstage, ein optionaler Tag mit aktiver Erholung und ein Ruhetag. Passe diese Beispielwoche an dein aktuelles Training und deine Erholung an; sie ist keine individuelle Vorgabe.

Passe die Einheiten an; du musst nicht jede aufgeführte Übung absolvieren. Halte die Technik kontrolliert und nimm bei Bedarf zusätzliche Ruhetage.

Aktualisiert: 16. September 2026

repz.app/de/free-weekly-plan

So ist diese Woche aufgebaut

Standard-Singles bei HYROX wechselt zwischen acht Laufabschnitten und acht Stationen und endet mit 100 Wall Balls. Die vorgesehene Laufstrecke beträgt 8 km, mit ungefähr 1 km je Abschnitt. Diese Woche verbindet Laufen, Kraft und Stationsübungen.

Die Intervalle und der längere lockere Lauf sind die zwei reinen Lafeinheiten. Auch der Stationszirkel enthält Laufen; Mittwoch ist optional. Die folgenden Umfänge sind Beispiele der Trainingsplanung, keine offiziellen HYROX-Vorgaben oder nachgewiesen optimalen Dosierungen.

Bevor du startest

5 + 1 + 1

Fünf Trainingstage, ein optionaler lockerer Tag und ein Ruhetag. Liegt das über deiner üblichen Woche, reduziere den Plan, statt alle Einheiten auf einmal hinzuzufügen.

Belastung anpassen

Reduziere Sätze, Runden, Dauer oder Gewichte passend zu deiner Erfahrung. Belastungsangaben sind subjektive Orientierung, keine gemessenen Herzfrequenzzonen oder physiologischen Schwellen.

Zeit einplanen

Berücksichtige Aufwärmen, Pausen und Auslaufen. Die Dauer variiert. Verschiebe oder streiche eine Einheit, wenn die geplante Belastung wegen Müdigkeit nicht passt.

Montag · Beispielbelastung: Etwa 8/10

Kontrollierte Laufintervalle

Fünf Intervalle über 1 km bei kontrollierter, hoher Anstrengung. Die Belastungszeit hängt vom Tempo ab. Nutze ein bekanntes Schwellentempo oder ein wiederholbares Tempo und reduziere bei Bedarf die Intervallzahl.

5 × 1.000 m

Gehe oder trabe zwischen den Intervallen 1–2 Minuten. Verlängere die Pause oder reduziere die Belastung bei Bedarf. Die Steigerungen kommen zusätzlich zum lockeren Einlaufen.

Locker einlaufen	10 Min.
Kontrollierte Steigerungen mit lockeren Pausen	4 × 30 s
1.000 m bei wiederholbarem, hohem Tempo	5 Wiederholungen
Locker auslaufen	5–10 Min.

Dienstag · Beispielbelastung: Kontrollierte Lasten

Kraft und Stationsübungen

Wähle Übungen, die du sicher ausführen kannst, und Gewichte passend zu deiner Erfahrung. Die Liste ist ein Beispiel: Reduziere Übungen oder Sätze, wenn die ganze Einheit deinen aktuellen Trainingsumfang übersteigt.

Krafteinheit

Wähle ein Gewicht, mit dem noch 1–2 weitere kontrollierte Wiederholungen möglich wären. Beginne mit 1–2 Minuten Satzpause und pausiere für saubere Technik bei Bedarf länger. Wärm dich vor den Arbeitssätzen auf.

Kniebeuge mit Langhantel hinten	3 × 5
Rückwärts-Ausfallschritte mit Langhantel	3 × 6
Rumänisches Kreuzheben	3 × 6
Klimmzüge; Zusatzgewicht nur wenn passend	3 × 6
Striktes Schulterdrücken	3 × 6
Sled Push	4 × 12,5 m
Sled Pull	4 × 12,5 m
Wall Balls mit kontrollierter Last	3 × 12

Mittwoch · Beispielbelastung: Etwa 3/10

Optionale aktive Erholung

Wähle eine lockere Option, verkürze sie oder ruhe dich vollständig aus. Die Zeitangaben sind Beispiele, keine Minstdauer. Bei der Ausdauerbelastung solltest du dich unterhalten können.

Option A: locker laufen und Rad fahren

Lockerer Lauf; bei Bedarf kürzer	40 Min.
Locker Rad fahren, geringer Widerstand	20 Min.

Option B: lockerer Lauf und Mobilität

Bewege dich sanft in einem angenehmen Bewegungsumfang. Die Haltezeiten sind Beispiele; verkürze oder streiche unangenehme Übungen.

Lockerer Lauf; bei Bedarf kürzer	40 Min.
Tiefer Ausfallschritt	60 s / Seite
Taubenposition	60 s / Seite
Läuferdehnung	60 s / Seite
Herabschauender Hund	60 s
Wirbelsäulendrehung in Rückenlage	60 s / Seite
Optional: Faszienrolle für Oberschenkel, Gesäß, Waden	5 Min.

Donnerstag · Beispielbelastung: Hart, kontrolliert

Lauf- und Stationszirkel

Dieser verkürzte Zirkel kombiniert ausgewählte Stationen mit Laufen. Er entspricht weder dem vollständigen Rennformat noch der offiziellen Stationsreihenfolge. Übe Übergänge mit kontrollierter Technik und reduziere Dauer, Intensität oder Last nach Bedarf.

Beispiel: 40-Minuten-AMRAP

AMRAP bedeutet möglichst viele Runden innerhalb des Zeitlimits. Wähle ein haltbares Tempo und opfere die Technik nicht für weitere Runden. Wärm dich vorher auf; die 40 Minuten betreffen nur den Zirkel.

Laufen	800 m
Rudern	500 m
Farmers Carry	50 m
Gehende Ausfallschritte mit Sandbag	25 m
Wall Balls	25 Wiederholungen

Referenzlasten Standard-Singles, 2026/27

Übung	Men Open	Men Pro	Women Open	Women Pro
Farmers Carry	2 × 24 kg	2 × 32 kg	2 × 16 kg	2 × 24 kg
Sandbag Lunges	20 kg	30 kg	10 kg	20 kg
Wall Balls	6 kg	9 kg	4 kg	6 kg

Das sind Wettkampflasten zur Orientierung, keine Pflichtgewichte fürs Training. Passe sie an dein Können an. Wall-Ball-Zielhöhe: Männer 3,00 m, Frauen 2,70 m. Für Doubles, Relay und Adaptive gelten eigene Regeln.

Freitag · Beispielbelastung: Etwa 5–6/10

Gleichmäßiger Hybridzirkel

Verbinde Ausdauergeräte und Übungen mit Gewicht bei kontrollierter, mittlerer Anstrengung. Die Runden sollen wiederholbar bleiben. Wähle leichtere Lasten, weniger Runden oder Ruhe, wenn du dich vom Donnerstag noch nicht erholt hast.

3 Runden; 90 s Pause zwischen den Runden

Passe Pausen und Arbeit für eine kontrollierte Belastung an. Gerätekalorien sind eine Anzeige des Geräts, keine präzise Messung deines Energieverbrauchs.

Rudern	500 m
Kettlebell Swings	15 Wiederholungen
SkiErg	500 m
Burpees	10 Wiederholungen
Air Bike	15 cal
Thrusters	12 Wiederholungen

Samstag · Beispielbelastung: Unterhaltung möglich

Längerer lockerer Lauf

Ein längerer lockerer Lauf ergänzt deine Ausdauerzeit. Wähle eine Dauer, die du aktuell bewältigen kannst. Verlängere nicht allein deshalb bis zum Beispielumfang, um einen Haken zu setzen.

Beispiel: 60–75 Minuten

Halte das Tempo so locker, dass du sprechen kannst. Werde langsamer, gehe an Steigungen oder verkürze den Lauf bei Bedarf. Plane zusätzliche Zeit für Vorbereitung und Erholung ein.

Lockerer Lauf; an dein aktuelles Niveau anpassen

60–75 Min.

Sonntag · Beispielbelastung: Ruhe

Ruhetag

Es ist keine strukturierte Einheit geplant. Erhole dich und schau zurück, wie sich die Woche angefühlt hat. Zusätzliche Ruhetage sind sinnvoll, wenn deine aktuelle Belastung sie erfordert.

Erholung im Blick

Der Schlafbedarf ist individuell. Für die meisten gesunden, sportlich aktiven Erwachsenen nennt das ISSN-Positionspapier allgemein 1,4–2,0 g Protein je kg Körpergewicht und Tag. Das ist keine persönliche Ernährungsvorgabe.

Genügend Schlaf für deinen Bedarf einplanen	Individuell
Ausreichend essen und Protein aufnehmen	Täglich
Regelmäßig nach deinem Bedarf trinken	Täglich
Kurzer lockerer Spaziergang nach Wunsch	Optional
Nächste Woche anhand der Erholung planen	Rückblick

Quellen und Geltungsbereich

Das Regelbuch belegt Rennformat und Referenzlasten, schreibt aber diese Woche nicht vor. Schlaf- und Ernährungsquellen liefern allgemeinen Kontext. Der Beispielplan ist kein Test von REPZ und kein Versprechen einer Zielzeit.

HYROX Singles 2026/27, Abschnitte 7–8

https://maintain.hydrox.com/rulebooks/HYROX_RulebookSingles_EN.pdf

ISSN: Protein und Sport (2017)

<https://link.springer.com/article/10.1186/s12970-017-0177-8>

Schlaf bei Sportlern: Expertenkonsens (2021)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33144349/>

Entdecke Training mit REPZ

Diese herunterladbare Woche ist ein allgemeines Beispiel. Entdecke REPZ und seine aktuellen Trainingsfunktionen im App Store und bei Google Play.

[App herunterladen](#)

Aktualisiert: 16. September 2026