
Plan de ejemplo gratuito

Una semana de **entrenamiento** **HYROX**

Cinco días de entrenamiento, uno opcional de recuperación activa y uno de descanso. Adapta este ejemplo a tu entrenamiento y recuperación actuales; no es una prescripción individual.

Adapta estas sesiones; no tienes que completar todos los ejercicios. Mantén una técnica controlada y añade descanso cuando lo necesites.

Actualizado: 16 de septiembre de 2026

repz.app/es/free-weekly-plan

Cómo está organizada esta semana

HYROX Singles estándar alterna ocho tramos de carrera con ocho estaciones y termina con 100 wall balls. La distancia de carrera prevista es de 8 km, con aproximadamente 1 km por tramo. Esta semana combina carrera, fuerza y práctica de estaciones.

Los intervalos y la carrera larga suave son las dos sesiones dedicadas a correr. El circuito también incluye carrera; el miércoles es opcional. Los volúmenes siguientes son ejemplos de programación, no requisitos oficiales de HYROX ni dosis óptimas demostradas.

Antes de empezar

5 + 1 + 1

Cinco días de entrenamiento, uno suave opcional y uno de descanso. Si supera tu semana habitual, reduce el programa en lugar de añadir todas las sesiones de golpe.

Ajusta el trabajo

Reduce series, rondas, duración o cargas según tu experiencia. Las valoraciones de esfuerzo son orientaciones subjetivas, no zonas cardíacas medidas ni umbrales fisiológicos.

Reserva tiempo suficiente

Incluye calentamiento, descansos y vuelta a la calma. La duración varía. Mueve u omite una sesión cuando la fatiga haga inadecuado el trabajo previsto.

Lunes · Esfuerzo orientativo: Unos 8/10

Intervalos de carrera controlados

Cinco intervalos de 1 km con esfuerzo alto y controlado. El tiempo de trabajo depende del ritmo. Usa tu ritmo al umbral si lo conoces; si no, busca esfuerzos repetibles y reduce los intervalos cuando sea necesario.

5 × 1.000 m

Camina o trota 1–2 minutos entre intervalos. Amplía la recuperación o reduce el trabajo si lo necesitas. Las progresiones se añaden al trote de calentamiento.

Trote suave de calentamiento	10 min
Progresiones controladas con recuperación suave	4 × 30 s
1.000 m a ritmo alto y repetible	5 repeticiones
Trote suave de vuelta a la calma	5–10 min

Martes · Esfuerzo orientativo: Cargas controladas

Fuerza y práctica de estaciones

Elige movimientos que domines y cargas adecuadas a tu experiencia. Esta lista es un ejemplo: reduce ejercicios o series si la sesión completa supera tu entrenamiento actual.

Sesión de fuerza

Elige un peso con el que aún podrías realizar 1–2 repeticiones controladas más. Empieza con 1–2 minutos de descanso entre series y amplíalos si hace falta para mantener la técnica. Calienta antes de las series de trabajo.

Sentadilla con barra detrás	3 × 5
Zancadas hacia atrás con barra	3 × 6
Peso muerto rumano	3 × 6
Dominadas; añade lastre solo si es adecuado	3 × 6
Press estricto por encima de la cabeza	3 × 6
Sled push	4 × 12,5 m
Sled pull	4 × 12,5 m
Wall balls con carga controlada	3 × 12

Miércoles · Esfuerzo orientativo: Unos 3/10

Recuperación activa opcional

Elige una opción suave, acórtala o descansa por completo. Las duraciones son ejemplos, no un mínimo. Mantén el esfuerzo aeróbico lo bastante suave para conversar.

Opción A: carrera y bicicleta suaves

Carrera suave; acorta si lo necesitas	40 min
Bicicleta suave, poca resistencia	20 min

Opción B: carrera suave y movilidad

Muévete despacio dentro de un rango cómodo. Los tiempos son ejemplos; acorta u omite cualquier movimiento que resulte incómodo.

Carrera suave; acorta si lo necesitas	40 min
Zancada baja	60 s / lado
Postura de la paloma	60 s / lado
Estiramiento del corredor	60 s / lado
Perro boca abajo	60 s
Torsión tumbado boca arriba	60 s / lado
Rodillo opcional: muslos, glúteos y pantorrillas	5 min

Jueves · Esfuerzo orientativo: Alto, controlado

Circuito de carrera y estaciones

Este circuito abreviado combina algunas estaciones con carrera. No reproduce el formato completo ni el orden oficial de estaciones. Practica transiciones con movimientos controlados; reduce duración, intensidad o carga según lo necesites.

Ejemplo: AMRAP de 40 minutos

AMRAP significa tantas rondas como sea posible dentro del límite. Mantén un ritmo sostenible sin sacrificar la técnica para sumar rondas. Calienta primero; los 40 minutos corresponden solo al circuito.

Carrera	800 m
Remo	500 m
Farmers carry	50 m
Zancadas caminando con sandbag	25 m
Wall balls	25 repeticiones

Cargas de referencia Singles estándar, 2026/27

Movimiento	Men Open	Men Pro	Women Open	Women Pro
Farmers carry	2 × 24 kg	2 × 32 kg	2 × 16 kg	2 × 24 kg
Zancadas con sandbag	20 kg	30 kg	10 kg	20 kg
Wall balls	6 kg	9 kg	4 kg	6 kg

Son cargas de competición como referencia, no pesos obligatorios para entrenar. Adáptalas a tu capacidad. Diana de wall balls: 3,00 m hombres, 2,70 m mujeres. Doubles, Relay y Adaptive tienen reglas propias.

Viernes · Esfuerzo orientativo: Unos 5–6/10

Circuito híbrido a ritmo estable

Combina máquinas aeróbicas y movimientos con carga a esfuerzo moderado y controlado. Busca rondas repetibles. Reduce pesos o rondas, o descansa si todavía no te has recuperado del jueves.

3 rondas; 90 s de descanso entre rondas

Ajusta trabajo y descanso para controlar el esfuerzo. Las calorías de la máquina son una lectura del dispositivo, no una medición precisa de tu gasto energético.

Remo	500 m
Swings con kettlebell	15 repeticiones
SkiErg	500 m
Burpees	10 repeticiones
Air bike	15 cal
Thrusters	12 repeticiones

Sábado · Esfuerzo orientativo: Puedes conversar

Carrera más larga y suave

Una carrera suave más larga añade tiempo de trabajo aeróbico. Elige una duración que puedas manejar hoy; no llegues al rango de ejemplo solo para dar la sesión por completada.

Ejemplo: 60–75 minutos

Mantén un esfuerzo que permita conversar. Baja el ritmo, camina en las subidas o acorta si hace falta. Reserva tiempo adicional para preparación y recuperación.

Carrera suave; adapta a tu capacidad actual

60–75 min

Domingo · Esfuerzo orientativo: Descanso

Día de descanso

No hay entrenamiento estructurado programado. Recupera y revisa cómo te sentiste durante la semana. Puedes añadir días de descanso si tu carga actual lo requiere.

Revisión de la recuperación

Las necesidades de sueño varían. Para la mayoría de adultos sanos que hacen ejercicio, la ISSN propone un rango general diario de 1,4–2,0 g de proteína por kg de peso corporal. No es una prescripción nutricional individual.

Reserva suficiente sueño según tus necesidades	Individual
Come suficiente e incluye proteína	Cada día
Bebe regularmente según tus necesidades	Cada día
Paseo corto y suave si quieres	Opcional
Planifica la próxima semana según la recuperación	Revisión

Fuentes y alcance

El reglamento respalda el formato de carrera y las cargas, pero no prescribe esta semana. Las fuentes de sueño y nutrición aportan contexto general. Este ejemplo no es una prueba de REPZ ni una promesa de tiempo final.

HYROX Singles 2026/27, secciones 7–8

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

ISSN: proteína y ejercicio (2017)

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

Sueño del atleta: consenso de expertos (2021)

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

Descubre el entrenamiento con REPZ

Esta semana descargable es un ejemplo general. Encuentra REPZ y sus funciones actuales de entrenamiento en App Store y Google Play.

[Descargar la app](#)

Actualizado: 16 de septiembre de 2026