
Exemple de plan gratuit

Une semaine d'entraînement HYROX

Cinq jours d'entraînement, un jour de récupération active facultatif et un jour de repos. Adaptez cet exemple à votre pratique actuelle et à votre récupération ; ce n'est pas une prescription individuelle.

Ces séances sont à adapter ; vous n'avez pas à effectuer chaque exercice. Gardez une technique contrôlée et prenez davantage de repos si nécessaire.

Mis à jour le 16 septembre 2026

repz.app/fr/free-weekly-plan

Comment cette semaine est organisée

Le HYROX Singles standard alterne huit segments de course et huit ateliers, puis se termine par 100 wall balls. La distance de course prévue est de 8 km, avec environ 1 km par segment. Cette semaine associe course, force et pratique des ateliers.

Les intervalles et la sortie longue facile constituent les deux séances consacrées à la course. Le circuit comprend aussi de la course ; le mercredi est facultatif. Les volumes proposés sont des choix de programmation, pas des exigences officielles HYROX ni des doses optimales démontrées.

Avant de commencer

5 + 1 + 1

Cinq jours d'entraînement, un jour facile facultatif et un jour de repos. Si cela dépasse votre semaine habituelle, réduisez le programme plutôt que d'ajouter toutes les séances à la fois.

Adapter la charge

Réduisez séries, tours, durée ou charges selon votre expérience. Les niveaux d'effort sont des repères subjectifs, pas des zones cardiaques mesurées ni des seuils physiologiques.

Prévoir le temps nécessaire

Comptez l'échauffement, les récupérations et le retour au calme. La durée varie. Déplacez ou supprimez une séance si la fatigue rend le travail prévu inadapté.

Lundi · Effort indicatif: Environ 8/10

Intervalles de course contrôlés

Cinq intervalles de 1 km à un effort soutenu et contrôlé. Le temps de travail dépend de l'allure. Utilisez votre allure au seuil si elle est établie ; sinon, recherchez des efforts reproductibles et réduisez le nombre d'intervalles au besoin.

5 × 1 000 m

Marchez ou trottinez 1–2 minutes entre les intervalles. Allongez la récupération ou réduisez le travail au besoin. Les accélérations s'ajoutent au footing d'échauffement.

Footing d'échauffement facile	10 min
Accélérations contrôlées, récupération facile	4 × 30 s
1 000 m à une allure soutenue reproductible	5 répétitions
Footing de retour au calme	5–10 min

Mardi · Effort indicatif: Charges contrôlées

Force et pratique des ateliers

Choisissez des mouvements que vous maîtrisez et des charges adaptées à votre expérience. Cette liste est un exemple : réduisez exercices ou séries si la séance complète dépasse votre pratique actuelle.

Séance de force

Choisissez une charge qui vous laisse encore 1–2 répétitions contrôlées en réserve. Commencez par 1–2 minutes de repos entre séries et prolongez si nécessaire pour préserver la technique. Échauffez-vous avant les séries de travail.

Squat avec barre sur le dos	3 × 5
Fentes arrière avec barre	3 × 6
Soulevé de terre roumain	3 × 6
Tractions ; lest uniquement si adapté	3 × 6
Développé strict au-dessus de la tête	3 × 6
Sled push	4 × 12,5 m
Sled pull	4 × 12,5 m
Wall balls avec charge contrôlée	3 × 12

Mercredi · Effort indicatif: Environ 3/10

Récupération active facultative

Choisissez une option facile, raccourcissez-la ou reposez-vous complètement. Les durées sont des exemples, pas un minimum. Gardez un effort aérobie permettant de parler.

Option A : course et vélo faciles

Course facile ; raccourcir au besoin	40 min
Vélo facile, faible résistance	20 min

Option B : course facile et mobilité

Bougez doucement dans une amplitude confortable. Les temps de maintien sont indicatifs ; raccourcissez ou omettez tout mouvement inconfortable.

Course facile ; raccourcir au besoin	40 min
Fente basse	60 s / côté
Posture du pigeon	60 s / côté
Étirement du coureur	60 s / côté
Chien tête en bas	60 s
Torsion allongée sur le dos	60 s / côté
Rouleau facultatif : cuisses, fessiers, mollets	5 min

Jeudi · Effort indicatif: Soutenu, contrôlé

Circuit course et ateliers

Ce circuit raccourci associe certains ateliers à la course. Il ne reproduit ni le format complet ni l'ordre officiel des stations. Pratiquez les transitions en contrôlant les mouvements ; réduisez durée, intensité ou charge au besoin.

Exemple : AMRAP de 40 minutes

AMRAP signifie effectuer autant de tours que possible dans le temps imparti. Gardez une allure tenable sans sacrifier la technique pour ajouter des tours. Échauffez-vous d'abord ; les 40 minutes concernent seulement le circuit.

Course	800 m
Rameur	500 m
Farmers carry	50 m
Fentes marchées avec sandbag	25 m
Wall balls	25 répétitions

Charges de référence Singles standard, 2026/27

Mouvement	Men Open	Men Pro	Women Open	Women Pro
Farmers carry	2 × 24 kg	2 × 32 kg	2 × 16 kg	2 × 24 kg
Fentes avec sandbag	20 kg	30 kg	10 kg	20 kg
Wall balls	6 kg	9 kg	4 kg	6 kg

Ce sont des charges de course de référence, pas des charges obligatoires à l'entraînement. Adaptez-les à vos capacités. Cible de wall balls : 3,00 m hommes, 2,70 m femmes. Doubles, Relay et Adaptive ont leurs propres règles.

Vendredi · Effort indicatif: Environ 5–6/10

Circuit hybride régulier

Associez appareils cardio et mouvements chargés à un effort modéré et contrôlé. Recherchez des tours reproductibles. Allégez les charges, réduisez les tours ou reposez-vous si vous n'avez pas récupéré du jeudi.

3 tours ; 90 s de repos entre les tours

Adaptez repos et travail pour garder le contrôle de l'effort. Les calories de la machine sont une indication de l'appareil, pas une mesure précise de votre dépense énergétique.

Rameur	500 m
Swings avec kettlebell	15 répétitions
SkiErg	500 m
Burpees	10 répétitions
Air bike	15 cal
Thrusters	12 répétitions

Samedi · Effort indicatif: Conversation possible

Sortie plus longue et facile

Une sortie facile plus longue ajoute du temps de travail aérobic. Choisissez une durée actuellement accessible ; n'atteignez pas la fourchette proposée uniquement pour cocher la séance.

Exemple : 60–75 minutes

Gardez un effort permettant de parler. Ralentissez, marchez en côte ou raccourcissez si nécessaire. Prévoyez du temps supplémentaire pour la préparation et la récupération.

Course facile ; adapter à vos capacités actuelles

60–75 min

Dimanche · Effort indicatif: Repos

Jour de repos

Aucune séance structurée n'est prévue. Récupérez et faites le point sur votre ressenti de la semaine. D'autres jours de repos sont possibles si votre charge actuelle le demande.

Repères de récupération

Les besoins de sommeil varient. Pour la plupart des adultes sains qui font de l'exercice, l'ISSN indique une fourchette générale de 1,4–2,0 g de protéines par kg de poids corporel et par jour. Ce n'est pas une prescription nutritionnelle individuelle.

Prévoir assez de sommeil pour vos besoins	Individuel
Manger suffisamment, avec des protéines	Chaque jour
Boire régulièrement selon vos besoins	Chaque jour
Courte marche facile si vous le souhaitez	Facultatif
Planifier la suite selon votre récupération	Bilan

Sources et périmètre

Le règlement confirme le format de course et les charges, mais ne prescrit pas cette semaine. Les sources sur le sommeil et la nutrition donnent un contexte général. Cet exemple n'est ni un test de REPZ ni une promesse de chrono.

HYROX Singles 2026/27, sections 7–8

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

ISSN : protéines et exercice (2017)

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

Sommeil des athlètes : consensus d'experts (2021)

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

Découvrez l'entraînement avec REPZ

Cette semaine à télécharger est un exemple général. Retrouvez REPZ et ses fonctionnalités actuelles d'entraînement sur l'App Store et Google Play.

[Télécharger l'application](#)

Mis à jour le 16 septembre 2026