

ROXLAB.NL

GRATIS 4-WEKEN





HYROX

BEGINNERSSCHEMA

Jouw eerste stap richting een HYROX finish.



HOE GEBRUIK JE DIT SCHEMA?

-  **3 trainingen per week:** Houd een vaste structuur aan voor optimaal resultaat.
-  **Focus op techniek:** Voer bewegingen gecontroleerd uit voordat je de intensiteit verhoogt.
-  **Rustdagen zijn essentieel:** Je lichaam herstelt en wordt sterker tijdens je rustmomenten.
-  **Consistentie:** Het is belangrijker om elke training te doen dan om één keer extreem diep te gaan.

WEEK 1: DE BASIS LEGGEN



TRAINING A

3 km hardlopen op een rustig tempo.

3 x 10 Air Squats

3 x 10 Lunges



TRAINING B

Herhaal 4 rondes:

500m roeien

10 burpees

20 walking lunges



TRAINING C

4 km rustig hardlopen (Zone 2).

Focus op ademhaling en ritme.

WEEK 2: VOLUME VERGROTEN



TRAINING A

4 km hardlopen.

3 x 12 Squats

3 x 12 Lunges



TRAINING B

Herhaal 5 rondes:

500m roeien

12 burpees

20 lunges



TRAINING C

5 km hardlopen op een constant tempo.

Probeer niet te wandelen.

WEEK 3: INTENSITEIT & KRACHT



TRAINING A

5 km hardlopen.

Houd een tempo aan dat je net niet meer comfortabel kunt praten.



TRAINING B

Herhaal 2 keer:

1000m roeien

20 burpees

30 lunges

400m lopen



TRAINING C

5 km hardlopen.

Focus op een krachtige afzet en goede loophouding.

WEEK 4: MINI HYROX & HERSTEL



TRAINING A

4 km ontspannen lopen.

Houd het tempo laag, focus op herstel.



TRAINING B

Mini HYROX Simulation:

1 km lopen

500m roeien

15 burpees

20 lunges

1 km lopen



TRAINING C

Hersteltraining:

Lichte mobiliteit, wandelen of stretchen.

Gereed maken voor de volgende stap.

ROXLAB.NL

KLAAR VOOR DE VOLGENDE STAP?

Je hebt nu een sterke basis opgebouwd voor jouw eerste HYROX uitdaging. Consistentie is de sleutel tot succes. Blijf trainen, blijf groeien.