HYROX

PREPARAZIONE ATLETICA 10 settimane



orno1								
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in %	NOTE
ittivazione aerobica - mobilità		10'	'				1	
ettlebell swing		10	EMOM8			RPE 8		focus potenza
ack Squat		8	}	4 90"	2"-0"-0"	RPE 7		
RDL		10)	3 60"	3"-1"-0"	RPE 7		
runch abs		20)	3 30"				
oush press dumbell		8	}	4 90"	2"-1"-0"	RPE 7		
RX Row eccentrica in 3"		10)	3 60"	0"-1"-3"			
cal-ass bike - thruster DB		21-15-9)	1				
iorno2								
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in %	NOTE
ttivazione aerobica, power walk	10'							
unning		45'						zona 2
giorno3								
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in %	NOTE
ttivazione aerobica - mobilità	nocaldaniento	10'		recupero	Tempo	carres gremore	curico III 70	
Dumbell Snatch			EMOM8			RPE 8		focus potenza
pinte piane DB		8		4 90"	0"-1"-2"	RPE 7		
at machine prona		10		3 60"		RPE 7		
uperman		12		3 60"				
BB Lunge		8	}	4 90"	3"-1"-0"	RPE 7		
		20)	3 60"	0"-2"-3"			
=								
Hip Bridge		100m		10 45"				
Hip Bridge skyerg		100m		10 45"				
Hip Bridge	riscaldamento	100m	serie	10 45"	Tempo	carico @effort	carico in %	

10'

running: 1' intenso - 2' moderati - 3' lenti

30'

gi			

Biornos							
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
attivazione aerobica - mobilità		10'					
box jump		6	EMOM8				focus potenza
Deadlift		8		4 90"	1"-0"-0"	RPE 7	7
bulgarian split squat		10		3 60"	3"-1"-0"	RPE 7	7
plank isometrica	1	L'		2 1'			
floor press DB		8		4 90"	2"-1"-0"	RPE 7	7
rematore manubrio		10		3 60"	0"-1"-2"	RPE 7	7
TIRE FLIP		2	EMOM8				

week 2											
giorno1											
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE				
attivazione aerobica - mobilità		10'									
kettlebell swing		10 E	MOM8		RPE 8						
back Squat		8		4 90"	2"-0"-0"	RPE 7.	5				
RDL		10		3 60"	3"-1"-0"	RPE 7.	5				
crunch abs		20		3 30"							
push press dumbell		8		4 90"	0"-1"-3"	RPE 7.	5				
TRX Row eccentrica in 3"		10		3 60"	0"-1"-3"						
cal-ass bike - thruster DB		21-15-9		1							

giorno2

ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
attivazione aerobica, power walk	10'						

running 45' zona 2

giorno3

giornos							
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
attivazione aerobica - mobilità		10'					
Dumbell Snatch		6+6	EMOM8			RPE 8	
spinte piane DB		8		4 90"	0"-1"-2"	RPE 7.5	
lat machine prona		10		3 60"		RPE 7.5	
superman		12		3 60"			
BB Lunge		8		4 90"	3"-1"-0"	RPE 7.5	
Hip Bridge		20		3 60"	0"-2"-3"		
skyerg		200 m		6 45"			

8	giorno4							
	ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE

attivazione aerobica, power walk 10'

running: 1' intenso - 2' moderati - 3' lenti

30'

giorno5							
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	ser	ie recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
attivazione aerobica - mobilità			10'				
oox jump			6 EMOM8				
Deadlift			8	4 90"	0"-1"-2"	RPE 7.5	
oulgarian split squat			10	3 60"		RPE 7.5	
lank isometrica		1'		2 1'			
loor press DB			8	4 90"	2"-1"-0"	RPE 7.5	
ematore manubrio			10	3 60"	0"-1"-2"	RPE 7.5	
TRE FLIP			2 EMOM8				
veek 3							
iorno1							
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	ser	ie recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
ttivazione aerobica - mobilità			10'				
ettlebell swing			10 EMOM8			rpe 8.5	focus potenza
ack Squat			8	4 90"	2"-0"-0"	RPE 8	
DL			10	3 60"	3"-1"0"	RPE 8	
runch abs			20	3 30"			
ush press dumbell			8	4 90"	0"-1"-3"	RPE 8	
RX Row eccentrica in 3"			10	3 60"	0"-1"-3"		
al-ass bike - thruster DB		21	-15-9	1	0 1 0		
ar ass since thruster bb			13 3	-			
iorno2							
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	ser	ie recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
ttivazione aerobica, power walk	10'						
unning		45'					zona 2
iorno3 ESERCIZIO	riscaldamento	rep	ser	ie recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
ttivazione aerobica - mobilità	Histaldamento	Тер	10'	e recupero	Теттро	Carico @eriore	Carico III /8 NOTE
umbell Snatch			6+6 EMOM8			RPE 8	focus potenza
			8	4 90"	0"-1"-3"	RPE 8	•
ointe piane DB			10	3 60"	0 -1 -3 0"-1"-3"	RPE 8	
t machine prona					0 -1 -3	KPE 8	
uperman			12	3 60"	011 411 011		
B Lunge			8	4 90"	3"-1"-0"	RPE 8	
ip Bridge			20	3 60"	0"-1"-3"		
kyerg		400 m		5 45"			
iorno4							
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	ser	ie recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
ttivazione aerobica, power walk	10'						
unning: 1' intenso - 2' moderati - 3' lenti		30'					
giorno5 ESERCIZIO	riscaldamento	rep	seri	ie recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE

attivazione aerobica - mobilità		10'			
box jump		6 EMOM8			focus potenza
Deadlift		8	4 90"	1"-0"-0"	RPE 8
bulgarian split squat		10	3 60"		RPE 8
plank isometrica	1'		2 1'		
floor press DB		8	4 90"	2"-1"-0"	RPE 8
rematore manubrio		10	3 60"	0"-1"-2"	RPE 8
TIRE FLIP		2 EMOM8			

week 4											
giorno1											
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE				
attivazione aerobica - mobilità	•	10'			-		•				
kettlebell swing		12	EMOM8			RPE 8.5	focus potenza				
back Squat		8		4 90"	2"-0"-0"	RPE 8.5					
RDL DB		10		3 60"	3"-1"0"	RPE 8					
crunch abs		20		3 30"							
push press dumbell		8		4 90"	0"-1"-3"	RPE 8.5					
TRX Row eccentrica in 3"		12		3 60"	0"-1"-3"						
cal-ass bike - thruster DB		21-15-9		1							

giorno2

ESERCIZIO riscaldamento rep serie recupero Tempo carico @effort carico in % NOTE

attivazione aerobica, power walk
running 45'

zona 2

giorno3 ESERCIZIO riscaldamento carico @effort carico in % NOTE serie recupero Tempo rep attivazione aerobica - mobilità 10' **Dumbell Snatch** 6+6 EMOM8 **RPE 8.5** focus potenza 0"-1"-3" **RPE 8.5** spinte piane DB 8 4 90" lat machine prona 10 3 60" 0"-1"-3" **RPE 8.5** 12 3 60" superman 8 BB Lunge 4 90" 3"-1"-0" **RPE 8.5** 20 0"-1"-3" Hip Bridge 3 60" 600 m 4 45" skyerg

giorno4

ESERCIZIO riscaldamento rep serie recupero Tempo carico @effort carico in % NOTE

attivazione aerobica, power walk 10'

running : 2' intenso - 1' moderati - 3' lenti 30'

giorno5 **ESERCIZIO** riscaldamento carico @effort carico in % NOTE rep serie recupero Tempo 10' attivazione aerobica - mobilità 6 EMOM8 focus potenza box jump Deadlift 4 90" 1"-0"-0" **RPE 8.5**

bulgarian split squat		10	3 60"		RPE 8.5
plank isometrica	1'		2 1'		
floor press DB		8	4 90"	2"-1"-0"	
rematore manubrio		10	3 60"	0"-1"-2"	
TIRE FLIP		2 EMOM8			

2 settimane intoduzione al blocco forza

week5							
giorno1							
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
attivazione aerobica - mobilità		10'					
kettlebell swing		12	EMOM8			RPE 9	focus potenza
back Squat		6		5 120"	2"-1"-0"	RPE 8.5	
RDL DB		8		3 60"	3"-1"0"	RPE 8	
push press BB		6		5 120"	0"-1"-0"		
Gorilla Row		8		3 90"	0"-1"-2"	RPE 8.5	
front sled dragging		15'				50% BW	

giorno2								
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE	
attivazione aerobica, power walk	10'	•	•	•				
running		45'					zona 2	

giorno3								
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in %	NOTE
attivazione aerobica - mobilità		10'		·				
Dumbell Snatch		6+6	EMOM8			RPE 8.5		focus potenza
bench press BB		6		5 120"	0"-1"-3"	RPE 8.5		se non siamo in grado di eseguirle, lavorare chin un in deloading con elastico e eccentrica
chin up		6		4 60"	0"-1"-3"	RPE 8.5		di 3"
superman		12		3 60"				
Bulgarian squat BB		6		4 120"	3"-1"-0"	RPE 8.5		
Hip Trust		8		3 60"	0"-1"-3"			
Skyerg		800m		2 45"				
giorno4								

ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % N	IOTE
attivazione aerobica, power walk	10'							
running :3' intenso - 2' moderati - 1' lenti		30'						

giorno5								
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in %	NOTE
attivazione aerobica - mobilità		10'						focus potenza

box jump Deadlift bulgarian split squat plank isometrica		1'	6 EMOM8 5 10	5 90" 3 60" 2 1'	1"-0"-0" 3"-1"-0"	RPE 8.5 RPE 8.5	
floor press BB			6	4 120"	2"-1"-0"	RPE 8.5	
rematore bilanciere			8	3 60"	0"-1"-2"	RPE 8.5	
Reverse sled dragging			15'			50% BW	
week6							
giorno1							
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	S	erie recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
attivazione aerobica - mobilità			10'				
kettlebell swing			12 EMOM8			RPE 9	focus potenza
back Squat			5	5 120"	2"-1"-0"	RPE 8.5	
RDL DB			8	3 60"	3"-1"0"	RPE 8	
push press BB			5	5 120"	0"-1"-0"		
Gorilla Row			8	3 90"	0"-1"-2"	RPE 8.5	
front sled dragging			15'			60% BW	
giorno2							
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	S	erie recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
attivazione aerobica, power walk	10'						
running		45'					zona 2
giorno3							
ESERCIZIO	riscaldamento	rep		erie recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
attivazione aerobica - mobilità			10'				
Dumbell Snatch			6+6 EMOM8			RPE 8.5	focus potenza
bench press BB			5	5 120"	0"-1"-3"	RPE 8.5	se non siamo in grado di eseguirle, lavorare chin un in deloading con
chin un			6	4 60"	0"-1"-3"	RPE 8.5	elastico e eccentrica di 3"
chin up			12	3 60"	0 -1 -2	NFE 8.3	ui 3
superman			5		3"-1"-0"	RPE 8.5	
Bulgarian squat BB Hip Trust			5 8	4 120" 3 60"	3 -1 -0 0"-1"-3"	KPE 8.5	
		1000	ŏ				
skyerg		1000 m		1 #NC	ME?		
giorno4					_		
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	S	erie recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
-445			•				
	10'	30'					
attivazione aerobica, power walk running :3' intenso - 2' moderati - 1' lenti giorno5 ESERCIZIO				erie recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE

attivazione aerobica - mobilità		10'				
box jump		6 EMOM8				focus potenza
Deadlift		5	5 90"	1"-0"-0"	RPE 8.5	
bulgarian split squat		10	3 60"	3"-1"-0"	RPE 8.5	
plank isometrica	1'		2 1'			
floor press BB		5	4 120"	2"-1"-0"	RPE 8.5	
rematore bilanciere		6	3 60"	0"-1"-2"	RPE 8.5	
Reverse sled dragging		15'			60% BW	

2 settimane intensificazione alla forza e inserimento dei WOD

giornol							
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
attivazione aerobica - mobilità		10'					
kettlebell swing		12	EMOM8			RPE9	focus potenza
Back Squat		4		4 120"	2"-1"-0"	RPE9	
RDL BB		6		3 90"	3"-1"-0"	RPE9	
Push press BB		4		4 120"	0"-1"-0"	RPE9	
WOD:		200 m					
- ROWER		20 m					
- Sled Pull		40 m					
- burpee + broad jump			15'				

giorno2								
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE	
attivazione aerobica, power walk	10'	•						
running		1 km	5	5 120"			Zona 4	

giorno3							
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
attivazione aerobica - mobilità		10'					
Dumbell Snatch		6+6	EMOM8			RPE 8.5	focus potenza
bench press BB		4		4 120"	2"-1"-0"	RPE 8.5	
							se non siamo in grado di eseguirle, lavorare chin un in deloading con elastico e eccentrica
chin up weighted		5		4 60"	0"-1"-2"	RPE 8.5	di 3"
Bulgarian squat BB		4		3 120"		RPE 8.5	
WOD:		200 m					
- Skyerg		40m					
- sandbag lunge		30					
- wall ball							

giorno-4							
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
ttivazione aerobica, power walk	10'						
Running		45'					zona 2
-i							
giorno5 ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
attivazione aerobica - mobilità	Histaldamento	10'	Serie	recupero	Tempo	canco @enorc	Carico III /6 NOTE
box jump			MOM8				focus potenza
Deadlift		5		5 90"	1"-0"-0"	RPE 8.5	·
floor press BB		6		4 120"	2"-1"-0"	RPE 8.5	
rematore bilanciere		8		3 60"	0"-1"-2"	RPE 8.5	
WOD:		200 m					
-Rower		30					
-burpee		30				wall ball women 5 kg	<u> </u>
-wall ball		15	3'			wall ball men 7 kg	•
week 8							
giorno1							
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
attivazione aerobica - mobilità		10'					
kettlebell swing		12 EN	MOM8			RPES	•
Back Squat		4		4 120"	2"-1"-0"	RPES	
RDL BB		6		3 90"	3"-1"-0"	RPES	
Push press BB		4		4 120"	0"-1"-0"	RPES)
WOD:		200 m					
- Skyerg		20 m					
- Sled Push		40 m					
- burpee + broad jump		15	i'				
giorno2	wines I down to the	ua.			7	couries O-fft	assiss in 9/ NOTE
ESERCIZIO attivazione aerobica, power walk	riscaldamento 10'	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
running	10	1 km		5 90"			zona 4
running		± Kill		3 30			2011d 4
giorno3							
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
	Hotaldamento		36116	recupero	Tempo	Curico & Criore	3230 III /0 II 0 1 L
			AOM8			RPF 8 5	focus potenza
				A 120"	2"-1"-∩"		•
attivazione aerobica - mobilità Dumbell Snatch bench press BB		10' 6+6 EN 4	иом8	4 120"	2"-1"-0"	RPE 8.5 RPE 8.5	

giorno4

se non siamo in grado di eseguirle, lavorare chin un in deloading con elastico e eccentrica

di 3"

chin up weighted 5 4 60" 0"-1"-2" **RPE 8.5** Bulgarian squat BB 4 3 120" **RPE 8.5** WOD: 200 m 30 -Rower 30 -american swing -wall ball 15' 5 kg

giorno4

giorno4								
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE	
attivazione aerobica, power walk	10'							
running		45'		120"			zona 2	

giorno5

Biornos								
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in %	NOTE
attivazione aerobica - mobilità		10'						
box jump		6	EMOM8					focus potenza
Deadlift		5		5 90"	1"-0"-0"	RPE 8.5		
floor press BB		6		4 120"	2"-1"-0"	RPE 8.5		
rematore bilanciere		8		3 60"	0"-1"-2"	RPE 8.5		
WOD:		200 m						
- Skyerg		10						
- tire flip heavy		40 m						
- burpee + broad jump			15'			sled 40% BW - F carry 20+20		

potenza - specializzazione e simulazione

week 9 simulaizione all 80%

giorno1							
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
attivazione aerobica - mobilità		10'					
kettlebell swing		10		10 30"		RPE 9	focus potenza
Back Squat		3		4 120"	2"-0"-0"	RPE9	
Push press BB		3		4 120"	0"-1"-0"	RPE9	
WOD:							
-Sled pull		20m					
-Sled push		20m					
-wall ball		30	10'	90"			
rower		2 km				max effort	zona 2

giorno z	
ESERCIZIO riscaldamento rep serie recupero Ten	npo carico @effort carico in % NOTE

attivazione aerobica, power walk

10'

					_
a	io	r	n	0	-2

giorno 3								
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE	
attivazione aerobica - mobilità		10'						
Front sled dragging		40m		4 60"		100% BW		
assault bike		5'				max effort		
reverse sled dragging		40m		4 60"		100% BW		
burpee		50 unbroken						

giorno 4 recupero attivo

ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in %	NOTE
camminata - corsa ZONA 2		30'						3 cammina - 2 corri

giorno 5 test all 80%

giorno 5 test all 80%							
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
attivazione aerobica - mobilità		10'					
corsa		800 m					
skyerg		800 m					
						100 kg women	
front sled dragging		40 m				150 kg men	
corsa		800 m					
						100 kg women	
reverse sled dragging		40 m				150 kg men	
corsa		800 m					
burpee + broad ump		60 m					
corsa		800 m					
rower		800 m					
corsa		800 m					
						16+16 women	
farmers carry		160 m				24+24 man	
corsa		800 m					
						10 g women	
sandbag lunges		80 m				20 kg men	
						4 kg women	
Wall balls		60 rep				6 kg man	

week 10 scarico simulazione al 50%

giorno1											
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE				
attivazione aerobica - mobilità		10'									
jump box		5		focus potenza							
Back Squat		3		4 120"	2"-0"-0"	RPE8					
Push press BB		3		4 120"	0"-1"-0"	RPE8					
corsa		400 m		3 60"							
Med Ball tabata		20"	8"	10"							

rower			100	00m				RP	E8
giorno 2									
ESERCIZIO	riscaldamento		rep		serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
attivazione aerobica, power walk	•	10'				·	•		•
running ZONA 3		30'							
giorno 3									
ESERCIZIO	riscaldamento		rep		serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
attivazione aerobica - mobilità				10'					
Front sled dragging		15'				120"		40% BW	
reverse sled dragging		15'				4 60"		40% BW	
burpee		5'						RPE 7	
•									
giorno 4 recupero attivo									
ESERCIZIO	riscaldamento		rep		serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
camminata - corsa ZONA 2		30'							3 cammina - 2 corri
giorno 5 test all 60%									
ESERCIZIO	riscaldamento		rep		serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
attivazione aerobica - mobilità				10'		p			
corsa		500m							
Skyerg		500m							
corsa		500m							
COTSU		300111						50 kg Women	
front sled dragging		40 m						70 kg Men	
		500m						70 kg Wiell	
corsa		500111						50 kg Women	
reverse sled dragging		40 m						70 kg Men	
		500m						70 kg ivien	
corsa									
burpee + broad ump		40 m							
corsa		500m							
rower		600 m							
corsa		500m							
								12 + 12 women	
farrmers carry		120m						20+20 men	
corsa		500m							
Sandbag body weight		60 m							
corsa		500m							
Wall balls		40 rep						3 kg women	
		-						6 kg men	
week 11 settimana gara									
giorno1									
ESERCIZIO	riscaldamento		rep		serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
attivazione aerobica - mobilità			•	10'				-	
jump box				5 EMOM	6				
Pack Cauch				4	-	4 42011	211 011 011		- 7

4 120"

2"-0"-0"

rpe 7

Back Squat

Push press BB		4		4 120"	0"-1"-0"	rpe 7	
rower		20'					zona 3
giorno 2							
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
running		30'					zona 2
giorno 3							
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
Front sled dragging		15'		120"		30% BW	
reverse sled dragging		15'		60"		30% BW	
giorno 4 recupero							
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in % NOTE
giorno 5 GARA							

recupero

Tempo

carico @effort

carico in % NOTE

serie

GARA COMPLETA HYROX

ESERCIZIO

riscaldamento

rep