

HYROX

PREPARAZIONE ATLETICA 10 settimane



2 settimane accumulo volume e fondo

week 1

giorno1

ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in %	NOTE
attivazione aerobica - mobilità		10'						
kettlebell swing		10	EMOM8			RPE 8		focus potenza
back Squat		8		4 90"	2"-0"-0"	RPE 7		
RDL		10		3 60"	3"-1"-0"	RPE 7		
crunch abs		20		3 30"				
push press dumbbell		8		4 90"	2"-1"-0"	RPE 7		
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

ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in %	NOTE
attivazione aerobica - mobilità		10'						
Dumbbell Snatch		6+6	EMOM8			RPE 8		focus potenza
spinte piane DB		8		4 90"	0"-1"-2"	RPE 7		
lat machine prona		10		3 60"		RPE 7		
superman		12		3 60"				
BB Lunge		8		4 90"	3"-1"-0"	RPE 7		
Hip Bridge		20		3 60"	0"-2"-3"			
skyerg		100m		10 45"				

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	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		
bulgarian split squat		10		3 60"	3"-1"-0"	RPE 7		
plank isometrica	1'			2 1'				
floor press DB		8		4 90"	2"-1"-0"	RPE 7		
rematore manubrio		10		3 60"	0"-1"-2"	RPE 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	EMOM8			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 dumbbell		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								
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in %	NOTE
attivazione aerobica - mobilità		10'						
Dumbbell 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"				

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	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in %	NOTE
attivazione aerobica - mobilità		10'						
box jump		6	EMOM8					
Deadlift		8		4 90"	0"-1"-2"	RPE 7.5		
bulgarian split squat		10		3 60"		RPE 7.5		
plank isometrica	1'			2 1'				
floor press DB		8		4 90"	2"-1"-0"	RPE 7.5		
rematore manubrio		10		3 60"	0"-1"-2"	RPE 7.5		
TIRE FLIP		2	EMOM8					

week 3

giorno1								
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in %	NOTE
attivazione aerobica - mobilità		10'						
kettlebell swing		10	EMOM8			rpe 8.5		focus potenza
back Squat		8		4 90"	2"-0"-0"	RPE 8		
RDL		10		3 60"	3"-1"0"	RPE 8		
crunch abs		20		3 30"				
push press dumbbell		8		4 90"	0"-1"-3"	RPE 8		
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								
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in %	NOTE
attivazione aerobica - mobilità		10'						
Dumbell Snatch		6+6	EMOM8			RPE 8		focus potenza
spinte piane DB		8		4 90"	0"-1"-3"	RPE 8		
lat machine prona		10		3 60"	0"-1"-3"	RPE 8		
superman		12		3 60"				
BB Lunge		8		4 90"	3"-1"-0"	RPE 8		
Hip Bridge		20		3 60"	0"-1"-3"			
skyerg	400 m			5 45"				

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	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 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 dumbbell		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	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
spinte piane DB		8		4 90"	0"-1"-3"	RPE 8.5		
lat machine prona		10		3 60"	0"-1"-3"	RPE 8.5		
superman		12		3 60"				
BB Lunge		8		4 90"	3"-1"-0"	RPE 8.5		
Hip Bridge		20		3 60"	0"-1"-3"			
skyerg	600 m			4 45"				

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	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 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 introduzione 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 di 3"
chin up		6		4 60"	0"-1"-3"	RPE 8.5		
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 %	NOTE
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		6 EMOM8					
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		6	4 120"	2"-1"-0"		RPE 8.5	
rematore bilanciata		8	3 60"	0"-1"-2"		RPE 8.5	
Reverse sled dragging		15'				50% BW	

week6

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		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	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'						
Dumbbell Snatch		6+6 EMOM8				RPE 8.5		focus potenza
bench press BB		5	5 120"	0"-1"-3"		RPE 8.5		
chin up		6	4 60"	0"-1"-3"		RPE 8.5		se non siamo in grado di eseguirle, lavorare chin un in deloading con elastico e eccentrica di 3"
superman		12	3 60"					
Bulgarian squat BB		5	4 120"	3"-1"-0"		RPE 8.5		
Hip Trust		8	3 60"	0"-1"-3"				
skjerg	1000 m		1	#NOME?				

giorno4

ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in %	NOTE
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'						
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 bilanciata		6		3	60"	0"-1"-2"	RPE 8.5	
Reverse sled dragging		15'					60% BW	

2 settimane intensificazione alla forza e inserimento dei WOD

week 7

giorno1

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	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	
chin up weighted		5		4	60"	0"-1"-2"	RPE 8.5	
Bulgarian squat BB		4		3	120"		RPE 8.5	
WOD :		200 m						
- Skyerg		40m						
- sandbag lunge		30						
- wall ball								

se non siamo in grado di eseguirle, lavorare chin un in deloading con elastico e eccentrica di 3"

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

giorno5								
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 bilanciata		8		3 60"	0"-1"-2"	RPE 8.5		
WOD:		200 m						
-Rower		30						
-burpee		30						wall ball women 5 kg
-wall ball		15'						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	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						
- Skyerg		20 m						
- Sled Push		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 90"				zona 4

giorno3								
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in %	NOTE
attivazione aerobica - mobilità		10'						
Dumbbell Snatch		6+6	EMOM8			RPE 8.5		focus potenza
bench press BB		4		4 120"	2"-1"-0"	RPE 8.5		

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

se non siamo in grado di eseguirle, lavorare chin un in deloading con elastico e eccentrica di 3"

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

giorno5									
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 bilanciato		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 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	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%								
ESERCIZIO	riscaldamento	rep	serie	recupero	Tempo	carico @effort	carico in %	NOTE
attivazione aerobica - mobilità				10'				
corsa	800 m							
skyerg	800 m							
front sled dragging	40 m					100 kg women 150 kg men		
corsa	800 m							
reverse sled dragging	40 m					100 kg women 150 kg men		
corsa	800 m							
burpee + broad ump	60 m							
corsa	800 m							
rower	800 m							
corsa	800 m							
farmers carry	160 m					16+16 women 24+24 man		
corsa	800 m							
sandbag lunges	80 m					10 g women 20 kg men		
Wall balls	60 rep					4 kg women 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 EMOM 6					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 1000m RPE8

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'						
corsa	500m							
Skyerg	500m							
corsa	500m							
front sled dragging	40 m					50 kg Women 70 kg Men		
corsa	500m							
reverse sled dragging	40 m					50 kg Women 70 kg Men		
corsa	500m							
burpee + broad ump	40 m							
corsa	500m							
rower	600 m							
corsa	500m							
farrmers carry	120m					12 + 12 women 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					
Back Squat		4		4	120"	2"-0"-0"		rpe 7

Push press BB 20' 4 4 120" 0"-1"-0" rpe 7 zona 3
 rower

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