

Gratis Hyrox schema - 12 weken

Johnny Coaching Rotterdam | Mobility, Strength, Conditioning en Power

Doel van dit schema

Dit schema helpt je Hyrox slimmer opbouwen zonder elke training maximaal te gaan. Het is een praktische basis. Wil je het persoonlijk afstemmen op jouw niveau, agenda en herstel, boek dan een intake.

Week 1-4: Basis

- 2x krachttraining per week: squat/hinge/push/pull/carry.
- 1x rustige zone 2 duurtraining van 30-45 minuten.
- 1x Hyrox techniek: row, ski, lunges, wall balls en sled techniek licht.
- Dagelijks 5-10 minuten mobility voor heupen, enkels, rug en schouders.

Week 5-8: Opbouw

- Krachttraining blijft technisch, niet maximaal.
- Conditioning wordt specifieker: korte blokken run + row/ski + wall balls.
- Sled push/pull rustig opbouwen met goede houding.
- Let op herstel: slaap, eetlust, motivatie en zware benen.

Week 9-12: Specifiek

- 1x per week lichte race-simulatie met gecontroleerd tempo.
- Pacing oefenen: niet te hard starten.
- Week 12 is taper: minder volume, fris blijven.
- Doel: sterk en fit starten, niet vermoeid aan de start komen.

Voorbeeld weekindeling

Dag	Training
Maandag	Strength full body + korte rustige finisher
Dinsdag	Zone 2 run of bike + mobility
Woensdag	Rust of wandelen
Donderdag	Hyrox skills + intervals gecontroleerd
Vrijdag	Strength full body
Zaterdag	Duurtraining of mixed conditioning easy
Zondag	Rust + mobility

Wanneer doe je te veel?

- Je prestaties dalen twee weken achter elkaar.
- Je slaapt slechter of voelt constant zware benen.
- Je techniek wordt slordig.
- Je hebt geen zin meer om te trainen.

Wil je 1:1 Hyrox personal training? Boek een intake via johnnycoaching.nl of mail naar info@johnnycoaching.com.