

HYROX

FORMAT & CHARGES

L'Hyrox est une discipline de fitness combinant course à pied et exercices fonctionnels. C'est une compétition standardisée qui se veut accessible aux amateurs et aux athlètes, et qui mesure la force, l'endurance et la capacité à performer dans un format intensif.

Principe de l'Hyrox :

Une épreuve Hyrox se compose de 8 tours de course à pied de 1 km, alternés avec 8 exercices fonctionnels. Le parcours est le même pour tous les participants, permettant une comparaison des performances à l'échelle mondiale.

Formats Hyrox :

Il existe plusieurs catégories et formats adaptés à différents niveaux :

Pro Division :

athlètes expérimentés avec des charges plus élevées.

Open Division :

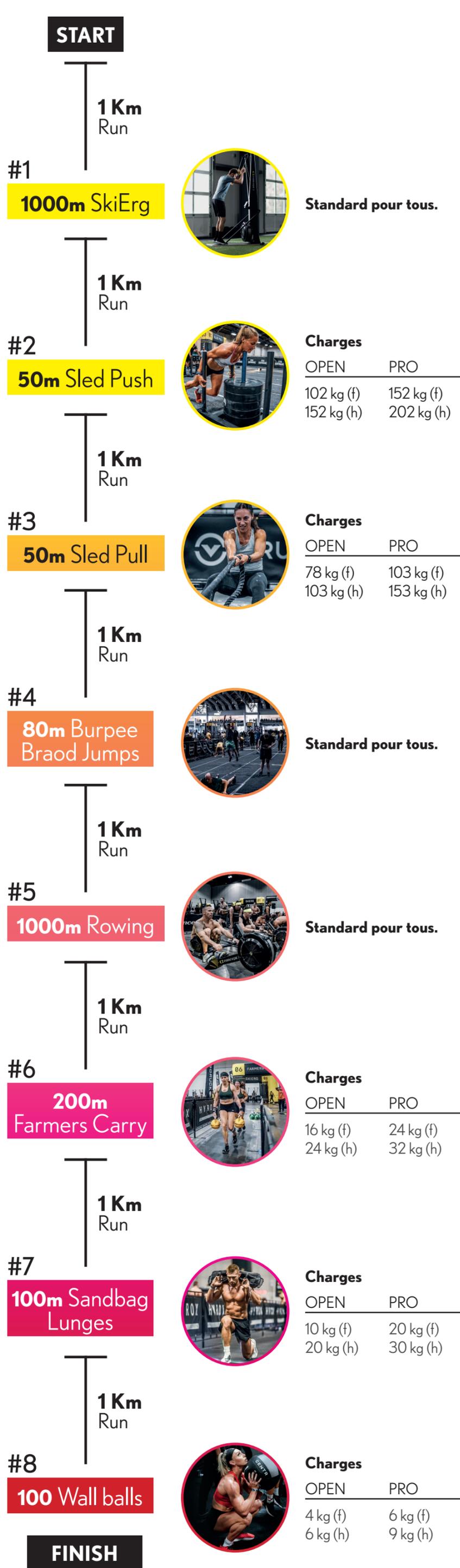
participants standards, avec des charges moins importantes.

Team Relay :

équipes de quatre personnes qui se partagent les épreuves.

Doubles :

épreuve en binôme, où les partenaires se répartissent les exercices.



Y'a plus qu'à la Team !!!

Points importants :

Course à pied :

La transition entre les tours de course et les exercices est clé. Préparez-vous à gérer votre respiration.

Sled Push :

Misez sur la puissance des jambes.

Sled Pull :

Engagez le dos et les bras en gardant une posture stable.

Wall Balls :

Travaillez votre endurance musculaire et votre précision.

Gestion de l'effort :

Hyrox est une épreuve longue, mieux vaut maintenir un rythme constant que de démarrer trop vite.