PROGRAMME HYROX SUR 12 SEMAINES

Un point de départ pour celles et ceux qui s'entraînent et courent déjà : modifie ce qu'il te faut. Sur les traîneaux et le sandbag, commence sous ton poids de compétition et augmente peu à peu.

Athlète : _____ **Date de la course :** _____ **Catégorie :** ☐ Femmes Open ☐ Hommes Open ☐ Femmes Pro ☐ Hommes Pro

Semaine	Bloc	Jour 1 : course de qualité	Jour 2 : force spécifique	Jour 3 : stations + compromised running	Jour 4 : sortie longue	Fait	RPE (1-10)	Notes
1	Base	6 x 400 m à l'allure cible, récup. 90 s	Squat 3x8 · Soulevé de terre roumain 3x8 · Rowing barre 3x8 · Fentes 3x8	3 tours : 500 m de course + 250 m SkiErg + 250 m de rameur	40 min en zone 2	☐ ☐ ☐ ☐		
2	Base	8 x 400 m à l'allure cible, récup. 90 s	Squat 3x8 · Soulevé de terre roumain 3x8 · Rowing barre 3x8 · Fentes 3x8	4 tours : 500 m de course + 250 m SkiErg + 250 m de rameur	45 min en zone 2	☐ ☐ ☐ ☐		
3	Base	5 x 800 m à l'allure cible, récup. 2 min	Squat 4x6 · Soulevé de terre roumain 4x6 · Rowing barre 4x6 · Fentes 4x6	4 tours : 500 m de course + 15 wall balls + 20 m burpee broad jumps	50 min en zone 2	☐ ☐ ☐ ☐		
4	Base (décharge)	4 x 800 m à l'allure cible, récup. 2 min	Squat 3x6 · Soulevé de terre roumain 3x6 · Rowing barre 3x6 · Fentes 3x6	Simulation 1 : 4 km de course + stations 1 à 4 à mi-distance	40 min en zone 2	☐ ☐ ☐ ☐		
5	Base	6 x 800 m à l'allure cible, récup. 2 min	Squat 4x6 · Soulevé de terre roumain 4x6 · Rowing barre 4x6 · Fentes 4x6	4 tours : 800 m de course + 50 m farmers carry + 15 wall balls	55 min en zone 2	☐ ☐ ☐ ☐		
6	Spécifique	4 x 1 km à l'allure cible, récup. 2 min	Sled push 3 x 25 m · Sled pull 3 x 25 m · fentes avec sandbag 3 x 20 m · Wall balls 3 x 20	4 tours : 1 km de course + 500 m SkiErg	55 min en zone 2	☐ ☐ ☐ ☐		

PROGRAMME HYROX SUR 12 SEMAINES (SUITE)

Semaine	Bloc	Jour 1 : course de qualité	Jour 2 : force spécifique	Jour 3 : stations + compromised running	Jour 4 : sortie longue	Fait	RPE (1-10)	Notes
7	Spécifique	5 x 1 km à l'allure cible, récup. 2 min	Sled push 4 x 25 m · Sled pull 4 x 25 m · fentes avec sandbag 4 x 20 m · Wall balls 4 x 20	4 tours : 1 km de course + 25 m sled push + 25 m sled pull	60 min en zone 2	☐ ☐ ☐ ☐		
8	Spécifique (décharge)	3 x 1 km à l'allure cible, récup. 2 min	Sled push 2 x 25 m · Sled pull 2 x 25 m · fentes avec sandbag 2 x 20 m · Wall balls 2 x 20	Simulation 2 : 4 km de course + stations 5 à 8 à mi-distance	45 min en zone 2	☐ ☐ ☐ ☐		
9	Spécifique	6 x 1 km à l'allure cible, récup. 90 s	Sled push 4 x 25 m · Sled pull 4 x 25 m · fentes avec sandbag 4 x 20 m · Wall balls 4 x 20	5 tours : 1 km de course + 20 m fentes avec sandbag + 20 wall balls	60 min en zone 2	☐ ☐ ☐ ☐		
10	Spécifique (décharge)	20 min à l'allure cible	Sled push 2 x 25 m · Sled pull 2 x 25 m · fentes avec sandbag 2 x 20 m · Wall balls 2 x 20	Simulation 3 : course complète, 8 km + 8 stations	40 min en zone 2	☐ ☐ ☐ ☐		
11	Affûtage	4 x 1 km à l'allure cible, récup. 2 min	Squat 2x5 · Soulevé de terre roumain 2x5 · Rowing barre 2x5 · Fentes 2x5	3 tours : 1 km de course + 25 m sled push + 15 wall balls (charges légères)	35 min en zone 2	☐ ☐ ☐ ☐		
12	Affûtage	3 x 400 m à l'allure cible, récup. 2 min	Mobilité et technique, 20 min	Repos ou 20 min faciles	Jour de la course	☐ ☐ ☐ ☐		

LES 8 STATIONS HYROX

Distances et poids de la catégorie individuelle, saison 2026/27

N°	Station	Distance	Femmes Open	Hommes Open / Femmes Pro	Hommes Pro	Meilleur temps	Date	Notes
1	**SkiErg**	1 000 m	-	-	-			
2	**Sled push**	50 m (4 x 12,5 m)	102 kg	152 kg	202 kg			
3	**Sled pull**	50 m (4 x 12,5 m)	78 kg	103 kg	153 kg			
4	**Burpee broad jumps**	80 m	-	-	-			
5	**Rameur**	1 000 m	-	-	-			
6	**Farmers carry**	200 m	2 x 16 kg	2 x 24 kg	2 x 32 kg			
7	**Fentes avec sandbag**	100 m	10 kg	20 kg	30 kg			
8	**Wall balls**	100 reps	4 kg	6 kg	9 kg			

Le poids des traîneaux inclut le traîneau. Hauteur de la cible des wall balls : 2,70 m pour les femmes et 3,00 m pour les hommes.
Source : règlement HYROX Single 2026/27. Vérifie-le avant de courir, car il peut changer à chaque saison.
Modèle indépendant, sans lien avec HYROX.

SUIVI DES SIMULATIONS

Note tes temps après chaque simulation. L'objectif est un exemple pour environ 90 minutes : remplace-le par le tien.

Segment	Objectif	Simulation 1	Simulation 2	Simulation 3	Notes
Date					
Course 1	5:30				
SkiErg	5:00				
Course 2	5:30				
Sled push	4:00				
Course 3	5:30				
Sled pull	5:00				
Course 4	5:30				
Burpee broad jumps	5:30				
Course 5	5:30				
Rameur	5:00				
Course 6	5:30				
Farmers carry	2:30				
Course 7	5:30				
Fentes avec sandbag	5:30				
Course 8	5:30				
Wall balls	7:00				
Roxzone (total)	6:30				
Total course					
Total stations					
Temps final					
Allure moyenne au km					
Écart avec l'objectif (min)					

FICHE DU JOUR DE LA COURSE

Imprime-la, remplis tes temps de passage et glisse-la dans ton sac.

TEMPS DE PASSAGE CIBLES

Segment	Exemple 90 min	Mon objectif	Réel
Course 1	5:30		
SkiErg	5:00		
Course 2	5:30		
Sled push	4:00		
Course 3	5:30		
Sled pull	5:00		
Course 4	5:30		
Burpee broad jumps	5:30		
Course 5	5:30		
Rameur	5:00		
Course 6	5:30		
Farmers carry	2:30		
Course 7	5:30		
Fentes avec sandbag	5:30		
Course 8	5:30		
Wall balls	7:00		
Roxzone (total)	6:30		
Temps final	**1:30:00**		

À EMPORTER

- ☐ Pièce d'identité officielle avec photo et confirmation d'inscription (check-in)
- ☐ Chaussures fermées : obligatoires sauf aux wall balls
- ☐ Tenue de course et des vêtements de rechange pour après
- ☐ Si tu les utilises, du départ à l'arrivée : gants (pas de maniques), genouillères, ceinture, protège-poignets
- ☐ Gels ou ravitaillement pour la course, sur toi dès le départ
- ☐ De l'eau et ton petit-déjeuner

Restent hors du parcours : écouteurs, téléphone, caméras et bouchons d'oreilles.

AVANT TON DÉPART

- Rien de nouveau le jour J : mange et bois ce que tu as testé pendant les simulations.
- Dernier repas avec des glucides faciles à digérer, 1 à 4 heures avant ton départ.
- Pendant la course, personne ne peut te donner à manger ni à boire : il y a de l'eau à chaque passage dans la Roxzone.
- Note ton heure de départ sur ton bras et porte la puce à la cheville.

POUR QUE TOUTES LES REPS COMPTENT

Wall balls : Pars debout, le ballon dans les mains, descends les hanches sous les genoux et touche la cible : 2,70 m femmes, 3,00 m hommes. Pas d'avertissement : la rep compte ou non.

Sled push et sled pull : Le traîneau entier doit franchir la ligne des 12,5 m avant de changer de sens. Au pull, tire debout et ne marche pas sur la ligne de la Racers Box avec la corde en main.

Burpee broad jumps : Poitrine au sol à chaque burpee, mains à 30 cm maximum des pieds et saut à pieds joints.

Fentes avec sandbag : Le genou arrière touche le sol à chaque fente et tu finis debout. Le sandbag reste sur les épaules : ne le pose pas pour récupérer.

Farmers carry et sandbag : Remets-les dans leur zone ; les kettlebells, poignée vers le haut.

Course : Compte tes tours : c'est ta responsabilité.

Sur les traîneaux, les burpees et les fentes, la première faute est un avertissement et chacune des suivantes ajoute 15 s.

Sources : règlement HYROX Single 2026/27 et prise de position conjointe de l'ACSM, de l'Academy of Nutrition and Dietetics et des Dietitians of Canada sur la nutrition et la performance sportive (2016). Modèle indépendant, sans lien avec HYROX.