PIANO HYROX DI 12 SETTIMANE

Un punto di partenza per chi si allena e corre già: cambia ciò che ti serve. Su slitte e sandbag, parti sotto il tuo peso di gara e aumentalo poco a poco.

Atleta: _____ **Data della gara:** _____ **Categoria:** ☐ Donne Open ☐ Uomini Open ☐ Donne Pro ☐ Uomini Pro

Settimana	Blocco	Giorno 1: corsa di qualità	Giorno 2: forza specifica	Giorno 3: stazioni + compromised running	Giorno 4: lungo	Fatto	RPE (1-10)	Note
1	Base	6 x 400 m a ritmo obiettivo, rec. 90 s	Squat 3x8 · Stacco rumeno 3x8 · Rematore con bilanciere 3x8 · Affondi 3x8	3 round: 500 m di corsa + 250 m SkiErg + 250 m di vogatore	40 min in zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
2	Base	8 x 400 m a ritmo obiettivo, rec. 90 s	Squat 3x8 · Stacco rumeno 3x8 · Rematore con bilanciere 3x8 · Affondi 3x8	4 round: 500 m di corsa + 250 m SkiErg + 250 m di vogatore	45 min in zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
3	Base	5 x 800 m a ritmo obiettivo, rec. 2 min	Squat 4x6 · Stacco rumeno 4x6 · Rematore con bilanciere 4x6 · Affondi 4x6	4 round: 500 m di corsa + 15 wall balls + 20 m burpee broad jumps	50 min in zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
4	Base (scarico)	4 x 800 m a ritmo obiettivo, rec. 2 min	Squat 3x6 · Stacco rumeno 3x6 · Rematore con bilanciere 3x6 · Affondi 3x6	Simulazione 1: 4 km di corsa + stazioni da 1 a 4 a metà distanza	40 min in zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
5	Base	6 x 800 m a ritmo obiettivo, rec. 2 min	Squat 4x6 · Stacco rumeno 4x6 · Rematore con bilanciere 4x6 · Affondi 4x6	4 round: 800 m di corsa + 50 m farmers carry + 15 wall balls	55 min in zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
6	Specifico	4 x 1 km a ritmo obiettivo, rec. 2 min	Sled push 3 x 25 m · Sled pull 3 x 25 m · affondi con sandbag 3 x 20 m · Wall balls 3 x 20	4 round: 1 km di corsa + 500 m SkiErg	55 min in zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		

PIANO HYROX DI 12 SETTIMANE (CONTINUA)

Settimana	Blocco	Giorno 1: corsa di qualità	Giorno 2: forza specifica	Giorno 3: stazioni + compromised running	Giorno 4: lungo	Fatto	RPE (1-10)	Note
7	Specifico	5 x 1 km a ritmo obiettivo, rec. 2 min	Sled push 4 x 25 m · Sled pull 4 x 25 m · affondi con sandbag 4 x 20 m · Wall balls 4 x 20	4 round: 1 km di corsa + 25 m sled push + 25 m sled pull	60 min in zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
8	Specifico (scarico)	3 x 1 km a ritmo obiettivo, rec. 2 min	Sled push 2 x 25 m · Sled pull 2 x 25 m · affondi con sandbag 2 x 20 m · Wall balls 2 x 20	Simulazione 2: 4 km di corsa + stazioni da 5 a 8 a metà distanza	45 min in zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
9	Specifico	6 x 1 km a ritmo obiettivo, rec. 90 s	Sled push 4 x 25 m · Sled pull 4 x 25 m · affondi con sandbag 4 x 20 m · Wall balls 4 x 20	5 round: 1 km di corsa + 20 m affondi con sandbag + 20 wall balls	60 min in zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
10	Specifico (scarico)	20 min a ritmo obiettivo	Sled push 2 x 25 m · Sled pull 2 x 25 m · affondi con sandbag 2 x 20 m · Wall balls 2 x 20	Simulazione 3: gara completa, 8 km + 8 stazioni	40 min in zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
11	Scarico finale	4 x 1 km a ritmo obiettivo, rec. 2 min	Squat 2x5 · Stacco rumeno 2x5 · Rematore con bilanciere 2x5 · Affondi 2x5	3 round: 1 km di corsa + 25 m sled push + 15 wall balls (carichi leggeri)	35 min in zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
12	Scarico finale	3 x 400 m a ritmo obiettivo, rec. 2 min	Mobilità e tecnica, 20 min	Riposo o 20 min facili	Giorno di gara	☐ ☐ ☐ ☐		

LE 8 STAZIONI DI HYROX

Distanze e pesi della categoria individuale, stagione 2026/27

N.	Stazione	Distanza	Donne Open	Uomini Open / Donne Pro	Uomini Pro	Miglior tempo	Data	Note
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	**Vogatore**	1.000 m	-	-	-			
6	**Farmers carry**	200 m	2 x 16 kg	2 x 24 kg	2 x 32 kg			
7	**Affondi con sandbag**	100 m	10 kg	20 kg	30 kg			
8	**Wall ball**	100 reps	4 kg	6 kg	9 kg			

Il peso delle slitte include la slitta. Altezza del bersaglio dei wall ball: 2,70 m per le donne e 3,00 m per gli uomini.
Fonte: regolamento HYROX Single 2026/27. Controllalo prima di gareggiare, perché può cambiare ogni stagione.
Modello indipendente, non affiliato a HYROX.

REGISTRO DELLE SIMULAZIONI

Annota i tuoi tempi alla fine di ogni simulazione. L'obiettivo è un esempio per circa 90 minuti: sostituiscilo con il tuo.

Tratto	Obiettivo	Simulazione 1	Simulazione 2	Simulazione 3	Note
Data					
Corsa 1	5:30				
SkiErg	5:00				
Corsa 2	5:30				
Sled push	4:00				
Corsa 3	5:30				
Sled pull	5:00				
Corsa 4	5:30				
Burpee broad jumps	5:30				
Corsa 5	5:30				
Vogatore	5:00				
Corsa 6	5:30				
Farmers carry	2:30				
Corsa 7	5:30				
Affondi con sandbag	5:30				
Corsa 8	5:30				
Wall ball	7:00				
Roxzone (totale)	6:30				
Totale corsa					
Totale stazioni					
Tempo finale					
Ritmo medio al km					
Differenza dall'obiettivo (min)					

SCHEDA DEL GIORNO DI GARA

Stampala, compila i tuoi parziali e mettila nella borsa.

PARZIALI OBIETTIVO

Tratto	Esempio 90 min	Il mio obiettivo	Reale
Corsa 1	5:30		
SkiErg	5:00		
Corsa 2	5:30		
Sled push	4:00		
Corsa 3	5:30		
Sled pull	5:00		
Corsa 4	5:30		
Burpee broad jumps	5:30		
Corsa 5	5:30		
Vogatore	5:00		
Corsa 6	5:30		
Farmers carry	2:30		
Corsa 7	5:30		
Affondi con sandbag	5:30		
Corsa 8	5:30		
Wall ball	7:00		
Roxzone (totale)	6:30		
Tempo finale	**1:30:00**		

COSA PORTARE

- ☐ Documento d'identità con foto e conferma d'iscrizione (check-in)
- ☐ Scarpe chiuse: obbligatorie tranne che nei wall ball
- ☐ Abbigliamento da gara e un cambio per dopo
- ☐ Se li usi, dalla partenza all'arrivo: guanti (non paracalli), ginocchiere, cintura, polsiere
- ☐ Gel o cibo per la gara, addosso fin dalla partenza
- ☐ Acqua e la tua colazione

Restano fuori dal percorso: auricolari, telefono, videocamere e tappi per le orecchie.

PRIMA DELLA PARTENZA

- Niente di nuovo quel giorno: mangia e bevi ciò che hai provato nelle simulazioni.
- Ultimo pasto con carboidrati facili da digerire, da 1 a 4 ore prima della partenza.
- In gara nessuno può darti cibo o bevande: c'è acqua a ogni passaggio nella Roxzone.
- Scrivi l'orario di partenza sul braccio e porta il chip alla caviglia.

PERCHÉ CONTINO TUTTE

Wall ball: Parti in piedi con la palla in mano, scendi con le anche sotto le ginocchia e colpisci il bersaglio: 2,70 m donne, 3,00 m uomini. Niente avvisi: vale o non vale.

Sled push e sled pull: Tutta la slitta deve superare la linea dei 12,5 m prima di cambiare direzione. Nel pull, tira in piedi e non pestare la linea del Racers Box con la corda in mano.

Burpee broad jumps: Petto a terra in ogni burpee, mani a non più di 30 cm dai piedi e salto a piedi uniti.

Affondi con sandbag: Il ginocchio dietro tocca terra in ogni affondo e chiudi in piedi. Il sandbag resta sempre sulle spalle: non appoggiarlo per riposare.

Farmers carry e sandbag: Riportali nella loro zona; i kettlebell con la maniglia verso l'alto.

Corsa: Conta i tuoi giri: è una tua responsabilità.

Su slitte, burpee e affondi, la prima infrazione è un avviso e ognuna delle successive aggiunge 15 s.

Fonti: regolamento HYROX Single 2026/27 e position statement congiunto di ACSM, Academy of Nutrition and Dietetics e Dietitians of Canada su nutrizione e prestazione sportiva (2016). Modello indipendente, non affiliato a HYROX.