PLANO HYROX DE 12 SEMANAS

Um ponto de partida para quem já treina e corre: mude o que precisar. Nos trenós e no sandbag, comece abaixo do seu peso de prova e aumente aos poucos.

Atleta: _____ **Data da prova:** _____ **Categoria:** ☐ Mulheres Open ☐ Homens Open ☐ Mulheres Pro ☐ Homens Pro

Semana	Bloco	Dia 1: corrida de qualidade	Dia 2: força específica	Dia 3: estações + compromised running	Dia 4: corrida longa	Feito	RPE (1-10)	Notas
1	Base	6 x 400 m no ritmo-alvo, desc. 90 s	Agachamento 3x8 · Levantamento terra romeno 3x8 · Remada com barra 3x8 · Afundos 3x8	3 rodadas: 500 m de corrida + 250 m SkiErg + 250 m de remo	40 min na zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
2	Base	8 x 400 m no ritmo-alvo, desc. 90 s	Agachamento 3x8 · Levantamento terra romeno 3x8 · Remada com barra 3x8 · Afundos 3x8	4 rodadas: 500 m de corrida + 250 m SkiErg + 250 m de remo	45 min na zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
3	Base	5 x 800 m no ritmo-alvo, desc. 2 min	Agachamento 4x6 · Levantamento terra romeno 4x6 · Remada com barra 4x6 · Afundos 4x6	4 rodadas: 500 m de corrida + 15 wall balls + 20 m burpee broad jumps	50 min na zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
4	Base (descarga)	4 x 800 m no ritmo-alvo, desc. 2 min	Agachamento 3x6 · Levantamento terra romeno 3x6 · Remada com barra 3x6 · Afundos 3x6	Simulado 1: 4 km de corrida + estações 1 a 4 com metade da distância	40 min na zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
5	Base	6 x 800 m no ritmo-alvo, desc. 2 min	Agachamento 4x6 · Levantamento terra romeno 4x6 · Remada com barra 4x6 · Afundos 4x6	4 rodadas: 800 m de corrida + 50 m farmers carry + 15 wall balls	55 min na zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
6	Específico	4 x 1 km no ritmo-alvo, desc. 2 min	Sled push 3 x 25 m · Sled pull 3 x 25 m · afundos com sandbag 3 x 20 m · Wall balls 3 x 20	4 rodadas: 1 km de corrida + 500 m SkiErg	55 min na zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		

PLANO HYROX DE 12 SEMANAS (CONTINUAÇÃO)

Semana	Bloco	Dia 1: corrida de qualidade	Dia 2: força específica	Dia 3: estações + compromised running	Dia 4: corrida longa	Feito	RPE (1-10)	Notas
7	Específico	5 x 1 km no ritmo-alvo, desc. 2 min	Sled push 4 x 25 m · Sled pull 4 x 25 m · afundos com sandbag 4 x 20 m · Wall balls 4 x 20	4 rodadas: 1 km de corrida + 25 m sled push + 25 m sled pull	60 min na zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
8	Específico (descarga)	3 x 1 km no ritmo-alvo, desc. 2 min	Sled push 2 x 25 m · Sled pull 2 x 25 m · afundos com sandbag 2 x 20 m · Wall balls 2 x 20	Simulado 2: 4 km de corrida + estações 5 a 8 com metade da distância	45 min na zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
9	Específico	6 x 1 km no ritmo-alvo, desc. 90 s	Sled push 4 x 25 m · Sled pull 4 x 25 m · afundos com sandbag 4 x 20 m · Wall balls 4 x 20	5 rodadas: 1 km de corrida + 20 m afundos com sandbag + 20 wall balls	60 min na zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
10	Específico (descarga)	20 min no ritmo-alvo	Sled push 2 x 25 m · Sled pull 2 x 25 m · afundos com sandbag 2 x 20 m · Wall balls 2 x 20	Simulado 3: prova completa, 8 km + 8 estações	40 min na zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
11	Polimento	4 x 1 km no ritmo-alvo, desc. 2 min	Agachamento 2x5 · Levantamento terra romeno 2x5 · Remada com barra 2x5 · Afundos 2x5	3 rodadas: 1 km de corrida + 25 m sled push + 15 wall balls (cargas leves)	35 min na zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
12	Polimento	3 x 400 m no ritmo-alvo, desc. 2 min	Mobilidade e técnica, 20 min	Descanso ou 20 min leves	Dia da prova	☐ ☐ ☐ ☐		

AS 8 ESTAÇÕES DO HYROX

Distâncias e pesos da categoria individual, temporada 2026/27

N.º	Estação	Distância	Mulheres Open	Homens Open / Mulheres Pro	Homens Pro	Melhor tempo	Data	Notas
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	**Remo**	1.000 m	-	-	-			
6	**Farmers carry**	200 m	2 x 16 kg	2 x 24 kg	2 x 32 kg			
7	**Afundos com sandbag**	100 m	10 kg	20 kg	30 kg			
8	**Wall balls**	100 reps	4 kg	6 kg	9 kg			

O peso dos trenós inclui o trenó. Altura do alvo dos wall balls: 2,70 m para mulheres e 3,00 m para homens.
Fonte: regulamento HYROX Single 2026/27. Confira antes de competir, porque ele pode mudar a cada temporada.
Modelo independente, sem relação com a HYROX.

REGISTRO DE SIMULADOS

Anote seus tempos ao terminar cada simulado. O objetivo é um exemplo para cerca de 90 minutos: troque pelo seu.

Trecho	Objetivo	Simulado 1	Simulado 2	Simulado 3	Notas
Data					
Corrida 1	5:30				
SkiErg	5:00				
Corrida 2	5:30				
Sled push	4:00				
Corrida 3	5:30				
Sled pull	5:00				
Corrida 4	5:30				
Burpee broad jumps	5:30				
Corrida 5	5:30				
Remo	5:00				
Corrida 6	5:30				
Farmers carry	2:30				
Corrida 7	5:30				
Afundos com sandbag	5:30				
Corrida 8	5:30				
Wall balls	7:00				
Roxzone (total)	6:30				
Total de corrida					
Total de estações					
Tempo final					
Ritmo médio por km					
Diferença do objetivo (min)					

FOLHA DO DIA DA PROVA

Imprima, preencha suas parciais e leve na mochila.

PARCIAIS-ALVO

Trecho	Exemplo 90 min	Meu objetivo	Real
Corrida 1	5:30		
SkiErg	5:00		
Corrida 2	5:30		
Sled push	4:00		
Corrida 3	5:30		
Sled pull	5:00		
Corrida 4	5:30		
Burpee broad jumps	5:30		
Corrida 5	5:30		
Remo	5:00		
Corrida 6	5:30		
Farmers carry	2:30		
Corrida 7	5:30		
Afundos com sandbag	5:30		
Corrida 8	5:30		
Wall balls	7:00		
Roxzone (total)	6:30		
Tempo final	**1:30:00**		

O QUE LEVAR

- ☐ Documento oficial com foto e confirmação de inscrição (check-in)
- ☐ Tênis fechado: obrigatório, exceto nos wall balls
- ☐ Roupa de prova e uma troca para depois
- ☐ Se você usa, da largada à chegada: luvas (sem grips), joelheiras, cinto, munhequeiras
- ☐ Géis ou comida para a prova, com você desde a largada
- ☐ Água e o seu café da manhã

Ficam fora da pista: fones de ouvido, celular, câmeras e protetores auriculares.

ANTES DA LARGADA

- Nada novo no dia: coma e beba o que você já testou nos simulados.
- Última refeição com carboidratos de fácil digestão, de 1 a 4 horas antes da sua largada.
- Na prova, ninguém pode te dar comida nem bebida: há água a cada passagem pela Roxzone.
- Leve seu horário de largada escrito no braço e o chip no tornozelo.

PARA QUE TODAS CONTEM

Wall balls: Comece em pé com a bola nas mãos, desça com o quadril abaixo dos joelhos e acerte o alvo: 2,70 m mulheres, 3,00 m homens. Não há avisos: conta ou não conta.

Sled push e sled pull: O trenó inteiro deve passar a linha de 12,5 m antes de mudar de sentido. No pull, puxe em pé e não pise na linha do Racers Box com a corda na mão.

Burpee broad jumps: Peito no chão em cada burpee, mãos a no máximo 30 cm dos pés e salto com os dois pés ao mesmo tempo.

Afundos com sandbag: O joelho de trás toca o chão em cada afundo e você termina em pé. O sandbag fica sempre sobre os ombros: não o apoie para descansar.

Farmers carry e sandbag: Devolva-os à sua área; os kettlebells, com a alça para cima.

Corrida: Conte suas voltas: é responsabilidade sua.

Nos trenós, burpees e afundos, a primeira falta é um aviso e cada uma das seguintes soma 15 s.

Fontes: regulamento HYROX Single 2026/27 e posicionamento conjunto do ACSM, da Academy of Nutrition and Dietetics e da Dietitians of Canada sobre nutrição e desempenho esportivo (2016). Modelo independente, sem relação com a HYROX.