PLAN HYROX DE 12 SEMANAS

Un punto de partida para quien ya entrena y corre: cambia lo que necesites. En trineos y sandbag, empieza por debajo de tu peso de competición y súbelo poco a poco.

Atleta: _____ **Fecha de la prueba:** _____ **Categoría:** ☐ Mujeres Open ☐ Hombres Open ☐ Mujeres Pro ☐ Hombres Pro

Semana	Bloque	Día 1: carrera de calidad	Día 2: fuerza específica	Día 3: estaciones + compromised running	Día 4: rodaje largo	Hecho	RPE (1-10)	Notas
1	Base	6 x 400 m a ritmo objetivo, rec. 90 s	Sentadilla 3x8 · Peso muerto rumano 3x8 · Remo con barra 3x8 · Zancadas 3x8	3 rondas: 500 m carrera + 250 m SkiErg + 250 m remo	40 min en zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
2	Base	8 x 400 m a ritmo objetivo, rec. 90 s	Sentadilla 3x8 · Peso muerto rumano 3x8 · Remo con barra 3x8 · Zancadas 3x8	4 rondas: 500 m carrera + 250 m SkiErg + 250 m remo	45 min en zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
3	Base	5 x 800 m a ritmo objetivo, rec. 2 min	Sentadilla 4x6 · Peso muerto rumano 4x6 · Remo con barra 4x6 · Zancadas 4x6	4 rondas: 500 m carrera + 15 wall balls + 20 m burpee broad jumps	50 min en zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
4	Base (descarga)	4 x 800 m a ritmo objetivo, rec. 2 min	Sentadilla 3x6 · Peso muerto rumano 3x6 · Remo con barra 3x6 · Zancadas 3x6	Simulacro 1: 4 km de carrera + estaciones 1 a 4 a mitad de distancia	40 min en zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
5	Base	6 x 800 m a ritmo objetivo, rec. 2 min	Sentadilla 4x6 · Peso muerto rumano 4x6 · Remo con barra 4x6 · Zancadas 4x6	4 rondas: 800 m carrera + 50 m farmers carry + 15 wall balls	55 min en zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
6	Específico	4 x 1 km a ritmo objetivo, rec. 2 min	Sled push 3 x 25 m · Sled pull 3 x 25 m · zancadas con sandbag 3 x 20 m · Wall balls 3 x 20	4 rondas: 1 km carrera + 500 m SkiErg	55 min en zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		

PLAN HYROX DE 12 SEMANAS (CONTINUACIÓN)

Semana	Bloque	Día 1: carrera de calidad	Día 2: fuerza específica	Día 3: estaciones + compromised running	Día 4: rodaje largo	Hecho	RPE (1-10)	Notas
7	Específico	5 x 1 km a ritmo objetivo, rec. 2 min	Sled push 4 x 25 m · Sled pull 4 x 25 m · zancadas con sandbag 4 x 20 m · Wall balls 4 x 20	4 rondas: 1 km carrera + 25 m sled push + 25 m sled pull	60 min en zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
8	Específico (descarga)	3 x 1 km a ritmo objetivo, rec. 2 min	Sled push 2 x 25 m · Sled pull 2 x 25 m · zancadas con sandbag 2 x 20 m · Wall balls 2 x 20	Simulacro 2: 4 km de carrera + estaciones 5 a 8 a mitad de distancia	45 min en zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
9	Específico	6 x 1 km a ritmo objetivo, rec. 90 s	Sled push 4 x 25 m · Sled pull 4 x 25 m · zancadas con sandbag 4 x 20 m · Wall balls 4 x 20	5 rondas: 1 km carrera + 20 m zancadas con sandbag + 20 wall balls	60 min en zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
10	Específico (descarga)	20 min a ritmo objetivo	Sled push 2 x 25 m · Sled pull 2 x 25 m · zancadas con sandbag 2 x 20 m · Wall balls 2 x 20	Simulacro 3: prueba completa, 8 km + 8 estaciones	40 min en zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
11	Afinamiento	4 x 1 km a ritmo objetivo, rec. 2 min	Sentadilla 2x5 · Peso muerto rumano 2x5 · Remo con barra 2x5 · Zancadas 2x5	3 rondas: 1 km carrera + 25 m sled push + 15 wall balls (cargas ligeras)	35 min en zona 2	☐ ☐ ☐ ☐		
12	Afinamiento	3 x 400 m a ritmo objetivo, rec. 2 min	Movilidad y técnica, 20 min	Descanso o 20 min suaves	Día de la prueba	☐ ☐ ☐ ☐		

LAS 8 ESTACIONES DE HYROX

Distancias y pesos de la categoría individual, temporada 2026/27

N.º	Estación	Distancia	Mujeres Open	Hombres Open / Mujeres Pro	Hombres Pro	Mejor marca	Fecha	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	**Zancadas con sandbag**	100 m	10 kg	20 kg	30 kg			
8	**Wall balls**	100 reps	4 kg	6 kg	9 kg			

Los pesos de los trineos incluyen el trineo. Altura de la diana de wall balls: 2,70 m en mujeres y 3,00 m en hombres.
Fuente: reglamento HYROX Single 2026/27. Compruébalo antes de competir, porque puede cambiar cada temporada.
Plantilla independiente, sin relación con HYROX.

REGISTRO DE SIMULACROS

Apunta tus tiempos al terminar cada simulacro. El objetivo es un ejemplo para unos 90 minutos: pon el tuyo.

Tramo	Objetivo	Simulacro 1	Simulacro 2	Simulacro 3	Notas
Fecha					
Carrera 1	5:30				
SkiErg	5:00				
Carrera 2	5:30				
Sled push	4:00				
Carrera 3	5:30				
Sled pull	5:00				
Carrera 4	5:30				
Burpee broad jumps	5:30				
Carrera 5	5:30				
Remo	5:00				
Carrera 6	5:30				
Farmers carry	2:30				
Carrera 7	5:30				
Zancadas con sandbag	5:30				
Carrera 8	5:30				
Wall balls	7:00				
Roxzone (total)	6:30				
Total carrera					
Total estaciones					
Tiempo final					
Ritmo medio por km					
Diferencia con el objetivo (min)					

HOJA DEL DÍA DE LA PRUEBA

Imprímela, rellena tus parciales y llévala en la bolsa.

PARCIALES OBJETIVO

Tramo	Ejemplo 90 min	Mi objetivo	Real
Carrera 1	5:30		
SkiErg	5:00		
Carrera 2	5:30		
Sled push	4:00		
Carrera 3	5:30		
Sled pull	5:00		
Carrera 4	5:30		
Burpee broad jumps	5:30		
Carrera 5	5:30		
Remo	5:00		
Carrera 6	5:30		
Farmers carry	2:30		
Carrera 7	5:30		
Zancadas con sandbag	5:30		
Carrera 8	5:30		
Wall balls	7:00		
Roxzone (total)	6:30		
Tiempo final	**1:30:00**		

QUÉ LLEVAR

- ☐ Documento oficial con foto y confirmación de inscripción (check-in)
- ☐ Zapatillas cerradas: obligatorias salvo en wall balls
- ☐ Ropa de competición y una muda para después
- ☐ Si los usas, de la salida a la meta: guantes (no calleras), rodilleras, cinturón, muñequeras
- ☐ Geles o comida para la carrera, encima desde la salida
- ☐ Agua y lo que vayas a desayunar

Se quedan fuera de la pista: auriculares, móvil, cámaras y tapones.

ANTES DE LA SALIDA

- Nada nuevo ese día: come y bebe lo que ya probaste en los simulacros.
- Última comida con hidratos de fácil digestión, de 1 a 4 horas antes de tu salida.
- En carrera nadie puede darte comida ni bebida: hay agua en cada paso por la Roxzone.
- Lleva tu hora de salida escrita en el brazo y el chip en el tobillo.

PARA QUE CUENTEN TODAS

Wall balls: Empieza de pie con el balón en las manos, baja con la cadera por debajo de las rodillas y da en la diana: 2,70 m mujeres, 3,00 m hombres. No hay avisos: cuenta o no cuenta.

Sled push y sled pull: El trineo entero debe pasar la línea de 12,5 m antes de cambiar de sentido. En el pull, tira de pie y no pises la línea del Racers Box con la cuerda en la mano.

Burpee broad jumps: Pecho al suelo en cada burpee, manos a 30 cm como máximo de los pies y salto con los dos pies a la vez.

Zancadas con sandbag: La rodilla de atrás toca el suelo en cada zancada y acabas de pie. El sandbag va siempre sobre los hombros: no lo apoyes para descansar.

Farmers carry y sandbag: Devuélvelos a su zona; las kettlebells, con el asa hacia arriba.

Carrera: Cuenta tus vueltas: es responsabilidad tuya.

En trineos, burpees y zancadas, la primera falta es un aviso y cada una de las siguientes suma 15 s.

Fuentes: reglamento HYROX Single 2026/27 y posición conjunta de ACSM, Academy of Nutrition and Dietetics y Dietitians of Canada sobre nutrición y rendimiento deportivo (2016). Plantilla independiente, sin relación con HYROX.