



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

Instagram > www.instagram.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Lauftraining für Hyrox

Hyrox erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Viele Hyrox-Sportler kommen aber nicht aus dem Laufbereich und trainieren daher häufig ineffektiv.

Ein typischer Fehler liegt im falschen Lauftempo, da nach zu niedrigen Pulsvorgaben trainiert wird, die meist aus Pulsformeln errechnet sind. Tipp: Pulsmesser weglegen und nach Gefühl laufen. Wenn in einer sechsstufigen Skala Stufe 1 sehr lockeres Tempo und Stufe 6 maximales Tempo bedeuten, dann sollte der klassische Ausdauerlauf in Stufe 3 stattfinden.

Weiterhin wird mitunter nur im Hyrox-Training selbst gelaufen, also nur kurze Strecken zwischen den Übungen. Ein Ausdauerlauf in der genannten Stufe 3 von 20 min (Einsteiger) bis hin zu 60 min (Fortgeschrittene) ist notwendig, um die Laufleistung zu entwickeln.

Ambitionierte Hyroxxer sollten zudem 1 x wöchentlich ein Intervall-Training durchführen, um die Laufleistung zu steigern. Dies können Intervalle im Bereich GA2 (Einsteiger, nach obiger Skala Stufe 4) und später auch WSA (Fortgeschrittene, nach obiger Skala Stufe 5) sein.

Nach ca. 3-12 Monaten ist eine Leistungsdiagnostik sinnvoll, um individuelle Stärken, Schwächen und Tempo- bzw. Pulsbereich zu ermitteln.