

TÝŽDEŇ HYROX TRÉNINGOV

Tvoj 7-dňový vzor na budovanie sily, rýchlosti a vytrvalosti

ČO JE HYROX?

HYROX je globálny fitness pretek, ktorý kombinuje beh s funkčnými cvičeniami. Účastníci bežia 1 km, po ktorom nasleduje jedno funkčné cvičenie, a tento cyklus sa opakuje celkovo osemkrát.

AKÉ FUNKČNÉ CVIČENIE HYROX OBSAHUJE?

1. Ski Erg (1,000m)
2. Tlačenie saní (50m)
3. Ťahanie saní (50m)
4. Angličáky so skokom vpred (80m)
5. Row Erg (1,000m)
6. Farmers Carry (200m)
7. Výpady so sandbagom (100m)
8. Wall Balls (100 reps)

Tento 7-dňový tréningový plán kombinuje simuláciu pretekov, silový tréning, budovanie kondície, mobilitu a regeneráciu s cieľom zlepšiť výkonnosť v pretekoch.

AKÉ TYPY TRÉNINGOV POTREBUJEŠ POČAS PRÍPRVY NA HYROX?

- **FUNKČNÁ SILA** – Buduje hrubú silu pre sanie, výpady a wall balls. Silnejší = rýchlejší.
- **BUDOVANIE VÝDRŽE** – Zvyšuje tvoju schopnosť zvládnuť každú stanicu – dlhšie, intenzívnejšie, plynulejšie.
- **ANAERÓBNY PRAH** – Trénuj na hranici možností. Zlepši si schopnosť zostať rýchly aj pri únave.
- **LAHKÉ BEHY** – Jemné tempo, nízka záťaž. Udrž nohy v pohybe, srdce bijúce a myseľ čistú.
- **AKTÍVNA REGENERÁCIA, MOBILITA A ZÓNA 2** – Regeneruj múdro. Nízko intenzívna práca, ktorá buduje tvoju aeróbnu základňu bez vyčerpania.

Prehľad týždňa

- **Deň 1:** Sila & Skill (Fokus na spodok tela)
- **Deň 2:** Budovanie výdrže (Intervaly + Funkčné prvky)
 - **Deň 3:** Aktívna regenerácia + Mobilita
 - **Deň 4:** Anaerobný prah
- **Deň 5:** Sila & Trenáže (Fokus na vrch tela)
 - **Deň 6:** Lahký beh
 - **Deň 7:** Voľno

DEŇ 1: SILA & SKILL (Fokus na spodok tela)

- **Drep so záťažou (Back squat):** 10–12, 8–10, 6–8, 4–6 opakovaní (zvyšuj váhu v každej sérii) – 2 min odpočinok
- **Rumunský mŕtvy ťah (RDL):** 10–12, 8–10, 6–8 opakovaní (zvyšuj váhu) – 2 min odpočinok
- **Hip thrust:** 3× 6–8 opakovaní – 2 min odpočinok
- **Bulharské výpady (Bulgarian Split Squats):** 3× 8–10 opakovaní – 90 s odpočinok
- **Zakopávanie v sede/ležmo – jednonož (Single leg hamstring curl):** 3× 10–12 opakovaní – 90 s odpočinok

4 kolá:

- Tlačenie saní (sled push) 10 m – súťažná váha
- Wall balls 25× – súťažná váha

DEŇ 2: BUDOVANIE VÝDRŽE

Tréningy na budovanie výdrže (Engine builder) sú navrhnuté tak, aby zvyšovali tvoju aeróbnú kapacitu a svalovú vytrvalosť — čo je nevyhnutné na udržanie vysokej intenzity počas celého HYROX preteku.

Rozcvička:

- 5 min light jog
- Drills: High knees, butt kicks, A-skips

Tréning: (3 Kolá)

- Beh 800m
- 1,000m Ski Erg alebo 50-cal assault bike
- 40m Angličák + skok vpred
- 200m Farmers Carry (2 x 24kg/16kg)

Oddych 3 min medzi kolami.

Schladenie:

- Výklus alebo chôdza 5 min
- Strečing ramien a lýtok

DEŇ 3: AKTÍVNY ODDYCH & MOBILITA

Tréning:

- 40-50 min steady Zone 2 cardio (HR ~65-75% max)
 - Choose: Easy run, row, bike, or Ski Erg

Mobilita:

- 15-20 min flow: bedrá, hrudná chrbtica, zadné stehná
 - Pohyby: Pigeon stretch, couch stretch, cat-cow, thoracic openers

Udržuj konverzačné tempo počas celého tréningu – tvoje dýchanie by malo byť pokojné a pod kontrolou.

DEŇ 4: ANAEROBNÝ PRAH

Tieto tréningy ťa tlačia na hranicu, kde tvoje telo začne hromadiť kyselinu mliečnu rýchlejšie, než ju stíha odbúravať. Cieľom je zvýšiť tvoj laktátový prah, aby si dokázal pracovať vo vyššej intenzite dlhšie, než nastúpi únava.

Pri HYROX-e to pomáha najmä pri burpees, výpadoch, wall balls a prechodoch medzi stanicami, kde prudko stúpa tepová frekvencia. Tréning v tejto intenzite buduje tvoju mentálnu aj fyzickú odolnosť voči tomu „páleniu“ a učí tvoje telo efektívnejšie spracúvať a recyklovať kyselinu mliečnu.

Cieľ: pracuj na 80–90 % svojej maximálnej tepovej frekvencie (zóna 4–5).

Formát:

- Pracuj 4 minúty, potom odpočívaj 2 minúty.
- V každom 4-minútovom okne dokonči cvičenie a zvyšok času venuj behu.
- Odrob 2 celé kolá (teda každé cvičenie 2×).

40m tlačenie saní → beh (rýchle tempo)

30 wall balls → beh (rýchle tempo)

400m veslovanie → beh (rýchle tempo)

50m angličák + skok vpred → beh (rýchle tempo)

40m ťahanie saní → beh (rýchle tempo)

40 výpadov vpred → beh (rýchle tempo)

DEŇ 5: SILA & TRENAŽÉRY (Fokus na vrch tela)

Časť 1: Horná časť tela

- **Mŕtvy ťah v predklone s veľkou činkou:** 10–12, 8–10, 6–8, 4–6 opakovaní (zvyšuj váhu v každej sérii) – 2 min odpočinok
- **Tlaky nad hlavu na Smith stroji (military press):** 10–12, 8–10, 6–8 opakovaní (zvyšuj váhu) – 2 min odpočinok
- **Sťahovanie kladky na chrbát (lat pulldown):** 3× 6–8 opakovaní – 2 min odpočinok
- **Bicepsový zdvih s jednoručkami (hammer curl):** 3× 8–10 opakovaní – 90 s odpočinok
- **Stláčanie kladky na triceps (cable triceps pulldown):** 3× 10–12 opakovaní – 90 s odpočinok

Časť 2: Nácvik pohybov

Cieľom tohto mini okruhu je sústrediť sa na techniku, takže udržiuj nízku a stabilnú intenzitu.

2 kolá:

- 1 km Ski Erg – odpočinok 60 s
- 1 km veslovanie – odpočinok 60 s

DEŇ 6: ĽAHKÝ BEH

30–60 minút v pohodlnom tempe, pričom si udržiuj tepovú frekvenciu v zónach 2–3 (60–75 % tvojej maximálnej TF). Mal by si byť schopný viesť konverzáciu bez toho, aby si lapal po dychu.

DEŇ 7: VOĽNO

TIPY PRE ÚSPECH:

HYROX TRÉNING

Trénuj prechody

Precvičuj prechody z behu priamo na funkčné stanice (a späť). Čím plynulejšie to zvládneš, tým viac energie ušetríš a zrýchliš svoj čas.

Simuluj pretek

Aspoň raz si sprav upravenú HYROX simuláciu, aby si pripravil telo aj myseľ na špecifickú výzvu kombinácie behu a staníc.

Ovládni sane čo najskôr

Tlačenie/ťahanie saní ti môže pretek vyhrať aj pokaziť. Zvykaj si na ťažké záťaž a sústreď sa na techniku (nízka pozícia tela, silový odraz).

Buduj „motor“

Uprednostni tréningy na výdrž (Engine Builder) a Zónu 2 pre lepšiu kondíciu. HYROX je dlhý – čím väčší máš aeróbny základ, tým stabilnejšie tempo udržíš.

Wall balls sú tvoja cieľová rovinka

Doťahuj pretek silno – trénuj vysoké počty wall balls, keď si unavený. Rozdeľ si ich na zvládnuteľné časti a zostaň mentálne sústredený.

Pracuj na úchope a stabilite stredu tela

Farmárska chôdza, sane, veslovanie – tvoje úchopové svaly aj stred tela dostanú zabráť. Trénuj prenášanie záťaže, planky a rotačné cviky pravidelne.

Trénuj s rozumom, nie len v maximálnej intenzite

Nezabúdaj, že „ísť naplno“ nestačí. Zaraduj aj silu, regeneráciu, prahové tréningy a mobilitu, aby si sa zlepšoval bez preťaženia.

Správne sa stravuj a regeneruj

HYROX je náročný. Dbaj na konzistentnú výživu, hydratáciu a kvalitný spánok. Regenerácia je neoddeliteľnou súčasťou tvojho progresu.

HYROX – DEŇ PRETEKU

Rozlož si tempo behu

Začni kontrolovane. Vyhni sa pokušeniu rozbehnúť prvé 1–2 km naplno – rýchlo ťa to dobehne. Bež stabilne, ale nie pomaly.

Maj pod kontrolou stanice

Sústred' sa na čisté vykonanie každého cviku. Dýchaj, neponáhľaj sa a drž sa svojej stratégie.

Natrénuj prechody

V deň preteku môžu prechody medzi úsekmi ušetriť cenné sekundy. Vez, kam ideš, a choď tam efektívne – ak treba, klusaj medzi stanicami.

Mysli dopredu pri opakovaníach

Pri staniach ako wall balls či burpees si dopredu rozplánuj rozdelenie opakovaní (napr. 25–25–25 alebo 20–20–20–20–20), aby si sa nevyčerpal príliš skoro.

Vizualizuj si trať

Poznaj poradie staníc, bežecké dráhy aj zóny na odpočinok. Ak sa dá, pred štartom si trať prejdí. Známe prostredie = menej stresu.

Zvoľ správne vybavenie

Obleč si pohodlné, priedušné oblečenie. Kvalitné tréningové topánky s dobrým gripom a bočnou oporou sú kľúčové pri saniach a burpees.

Zostaň mentálne vo svojej zóne

Nenechaj sa vyviesť z miery ostatnými. Sústreď sa na svoj plán, svoje tempo, svoj pretek.

Dôveruj svojmu tréningu

Keď to začne byť náročné (a ono bude), pripomeň si: trénoval si na toto. Pokračuj vpred.

POSUŇ SVOJ HYROX TRÉNING NA ĎALŠÍ LEVEL

Pridaj sa k Balance in Motion už dnes a získaj svoj personalizovaný tréningový plán, vďaka ktorému vybuduješ silu, výdrž a s istotou sa pripravíš na svoj HYROX pretek.

Čo obsahuje Balance in Motion?

- Tréningový plán pre každý fitness cieľ
- Personalizovaný výživový plán (makrá + jedálničky)
- Online fyziokonzultácie **zadarmo**
- Vzdelávacie newsletter
- Týždenné konzultácie a spätná väzba

Ako sa prihlásiť?



Pošli mi správu na sociálnych sieťach:
@balanceinmotioncoach



Napíš e-mail na: info@balanceinmotioncoach.com



Navštív moju stránku: <https://balanceinmotioncoach.com>

Podme si napísať a nastaviť tvoj plán na úspech!