

Comment optimiser la semaine qui précède votre HYROX ?

Tout ce que vous devez savoir pour arriver au départ dans les meilleures conditions possibles.

⚡ GUIDE PERFORMANCE

HYROX



WAATH
WE ARE ATHLETIC

La semaine décisive avant l'épreuve

À l'approche de l'HYROX, il est crucial d'optimiser la semaine avant l'épreuve pour se mettre dans les meilleures conditions. Une partie de notre équipe participant à l'édition du **25 et 26 avril au Grand Palais**, il nous semblait logique de vous donner les clés pour arriver dans les meilleures conditions.

La semaine qui précède l'épreuve est déterminante pour optimiser votre performance le jour J. Nous allons aborder plusieurs aspects clés :



Entraînement



Récupération



Alimentation



Hydratation



Préparation mentale

1. Entraînement et intensité

↘ RÉDUIRE, PAS STOPPER

Réduction de l'intensité

Cette semaine doit être consacrée à des entraînements moins intenses. Réduisez l'intensité de vos séances d'environ **50 % de votre charge habituelle**. Cela permettra à votre corps de récupérer tout en maintenant une certaine activité.

Fréquence d'entraînement

Ne vous entraînez pas plus de **3 fois dans la semaine** en respectant le point précédent. Moins, c'est plus à ce stade de la préparation.

Entraînements spécifiques

Le temps n'est plus à la PPG depuis longtemps. Concentrez-vous sur les **exercices spécifiques à l'épreuve et à basse intensité** pour faire baisser votre niveau de cortisol et récupérer nerveusement et physiquement.

ⓘ À ce stade, chaque séance doit servir à confirmer vos acquis, pas à progresser. La progression est derrière vous — la performance est devant.

2. Récupération

Sommeil

Assurez-vous de dormir **7 à 9 heures** chaque nuit. Le sommeil est essentiel pour la récupération musculaire et la performance mentale.

- Routines de coucher fixes
- Horaires de sommeil réguliers
- Diminution ou suppression des écrans le soir

Étirements & mobilité

Intégrez des exercices d'étirement et de mobilité dans votre routine quotidienne.

Cela aidera à relâcher les **tensions résiduelles** et à vous mettre dans de bonnes conditions physiques.

Massage

Un massage léger peut être bénéfique pour détendre les muscles et améliorer la circulation sanguine.

- Au plus proche : **3 jours avant** l'épreuve
- Évitez les massages trop sportifs
- Ne vous taxez pas nerveusement

3. Alimentation & hydratation

Même si cela devrait être intégré à votre quotidien sur l'année, et qu'une semaine ne pourra pas compenser de mauvaises habitudes le reste du temps, essayez d'**optimiser votre alimentation et votre hydratation** tout au long de la semaine.

Mangez sainement et équilibré, veillez à avoir assez d'apports journaliers et à les répartir convenablement sur la journée.

⚠ N'attendez pas la veille pour vous hydrater correctement ou pour vous gaver d'électrolytes. C'est une erreur fréquente et coûteuse !

3L

Par jour

Répartis tout au long de la journée,
chaque jour de la semaine

7j

De constance

L'hydratation se prépare sur toute la
semaine, pas la veille

4. Projection mentale

→ Visualisation quotidienne

Prenez quelques minutes chaque jour pour visualiser votre performance le jour de l'épreuve. Imaginez-vous en train de réussir chaque épreuve avec confiance. **Ne vous mettez pas la pression** — vous vous êtes entraîné pour ça. Les cartes sont jouées désormais.

→ Gestion du stress

Mettez en place une **routine de relaxation** à travers des exercices de respiration ou d'autres pratiques qui vous conviennent. L'objectif est d'abaisser votre niveau de cortisol et d'arriver serein au départ.

→ Élaboration de stratégie

En fonction de vos forces et faiblesses, des données qui ressortent de vos entraînements, **élaborez une stratégie**. Visualisez l'épreuve, choisissez comment l'aborder, déterminez les rythmes et les allures. Puis restez **flexible** — à la baisse comme à la hausse.

Rien ne va changer sur les derniers jours. Il vous suffit de tout donner le jour J, peu importe le résultat.

5. Préparation logistique

CHECKLIST PRÉ-COMPÉTITION

Veillez à faire un point sur l'organisation générale pour **diminuer le stress en dehors de l'épreuve**. Une bonne organisation vous permettra de vous focaliser pleinement sur la performance.

1

Matériel

Assurez-vous d'avoir tout votre matériel. Ne préparez pas vos affaires au dernier moment.

2

Billets & logement

Vérifiez vos billets et votre logement bien à l'avance pour éviter toute mauvaise surprise.

3


Trajets

Faites un point sur vos temps de trajet pour anticiper et arriver sans stress.

4

Heure de passage

Vérifiez votre heure de passage et planifiez votre arrivée en conséquence.

 Une logistique bien rodée, c'est autant d'énergie mentale préservée pour l'épreuve elle-même.

6. Le jour J

Échauffement

Ne négligez pas votre warm-up ! Trop de gens se lancent à la volée en comptant sur le premier tour de run pour faire le travail.

⊗ C'est une grosse erreur ! Ne partez jamais avec une fréquence cardiaque de repos.

- Mobilisez vos articulations
- Préparez votre système musculaire
- Montez progressivement en intensité

Gestion de l'effort

Ne vous mettez pas la pression, ne vous emballez pas. Vous vous êtes entraîné pour ça — alors **appliquez ce que vous savez faire.**

- Respectez votre stratégie de départ
- Restez à l'écoute de votre corps
- Adaptez-vous en temps réel
- Et surtout... **prenez du plaisir !**

Conclusion

La semaine précédant votre participation à l'HYROX est cruciale pour maximiser vos performances.

En suivant ces conseils, vous vous donnerez les meilleures chances de succès le jour J.

Entraînement -50 % d'intensité, max 3 séances	Récupération 7-9h de sommeil, mobilité, massage	Alimentation Équilibrée, 3L d'eau par jour
Mental Visualisation, stratégie, flexibilité	Logistique Tout préparer à l'avance, sans stress	

Bonne chance pour votre épreuve : donnez tout ! 🏆