

HYRUNNING

HYBRID-COACHING

TRAININGS-WORKBOOK

DER ZONEN- CODE

150+
WORKOUTS
53 SEITEN

Über 150 Workouts von Zone 2 bis VO2max für Läufer & HYROX-Athleten.
Verstehe dein Training, kenne deine Zonen und werde endlich schneller.

ATHLET / ATHLETIN _____

START _____

Von Alexander Meisolle

Human Performance Coach · ehem. Leistungssportler · mehrfacher Deutscher Meister

Inhalt

01	Vorwort	3
02	Deine Daten	4
03	Persönlichkeitstest – Teil 1: Ziele & Athletenprofil	5
	Persönlichkeitstest – Teil 2: Dein Trainingstyp	6
04	Auswertung, die 4 Typen & deine Typ-Kombination	8
05	Dein Stoffwechsel: der Citratzyklus einfach erklärt	11
06	Dein Stoffwechsel beim Laufen	12
07	Die perfekte Lauftechnik: Haltung, Cadence & Fußaufsatz	13
	Deine Laufanalyse per Handyvideo	15
08	Dein Nervensystem: Sympathikus & Parasympathikus	16
	Wirbelsäule, Organe & Beschwerden · Stress-Kreislauf	18
09	Breathwork: Techniken, Control Pause, Air-Hunger-Drills & Emotion	20
10	Das HYRUNNING Modell: 7 Zonen	24
	HYROX-Intensitätsbereiche · Erg & Race-Intensität · Race-Planer	25
11	Deine Pace-Zonen	28
12	Deine Herzfrequenz-Zonen	29
	Schwellen-Check: Schwelle vs. VO2max, VLamax & Fokus-Workouts	30
13	Trainingsbibliothek: Einheiten für alle 7 Zonen	33
	Herzfrequenz-basierte Sessions · Trainingsprotokoll	43
14	HYROX-Workouts: 3 Intensitätsstufen, Simulationen & Benchmarks	46
15	Mein 8-Wochen-Plan	51
16	Deine Checkliste	52
17	Deine Online-Tools: alle QR-Codes	53

So nutzt du dieses Workbook

Alles, was grau hinterlegt oder mit Linien versehen ist, füllst du selbst aus, während du die Kapitel durcharbeitest. Am Ende hast du alle Werte, die du für dein Training brauchst, an einem Ort.

© 2026 Alexander Meisolle · HYRUNNING. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Workbook ist urheberrechtlich geschützt und ausschließlich für die persönliche Nutzung des Käufers bestimmt. Ohne schriftliche Zustimmung des Autors ist es nicht gestattet, das Workbook oder Teile daraus (Texte, Grafiken, Tabellen, Workouts in dieser Aufbereitung) zu vervielfältigen, weiterzugeben, zu verkaufen, öffentlich zugänglich zu machen oder in eigene Produkte, Kurse oder Unterlagen zu übernehmen.

Kein Ersatz für ärztliche Beratung · Training auf eigene Verantwortung · www.hyrunning.de

Vorwort

**„Du bist nicht hier,
um mitzulaufen.
Du bist hier, um schneller zu
werden.“**

Irgendwann hast du dich entschieden, mehr zu wollen. Mehr als „irgendwie ankommen“. Mehr als trainieren nach Gefühl. Mehr als das, was du bisher für möglich gehalten hast.

Genau diese Entscheidung hat dich zu diesem Workbook gebracht. Und das ist schon der erste Unterschied zwischen dir und den meisten anderen an der Startlinie.

Ich kenne dieses Gefühl. Als Leistungssportler habe ich gelernt: **Die Beine laufen das Rennen – aber der Kopf entscheidet, wie schnell.** Wer seinen Körper versteht, seine Zahlen kennt und weiß, wie er tickt, wenn es wehtut, der läuft anders. Klarer. Mutiger. Schneller.

In diesem Workbook bekommst du genau das: deine Werte, deinen Typ, deine Zonen, deinen Plan. Keine Theorie von der Stange – sondern alles über **dich**.

01**Sei neugierig.**

Jede Frage bringt dich weiter.

02**Sei ehrlich.**

Zu dir selbst – vor allem im Test.

03**Zieh es durch.**

Acht Wochen, die zählen.

MEIN VERSPRECHEN AN MICH

Ich arbeite dieses Workbook vollständig durch und habe am Ende ein klares Ziel – und den Plan, es zu erreichen. Mein Ziel:

Datum

Unterschrift

Let's go – lass uns schneller werden.

Alex

Deine Daten

Persönlich

Vorname

Nachname

Start

Test-Termin Woche 8

Alter

Größe (cm)

Gewicht (kg)

Sportlicher Hintergrund

Trainingsjahre

Einheiten / Woche

Laufumfang km / Woche

HYROX-Division

Bisherige HYROX-Bestzeit

Bestzeit 5 km

Bestzeit 10 km

Bestzeit HM

Verletzungen / Einschränkungen

Ausgangswerte

Ruhepuls (bpm)

Max. Herzfrequenz (bpm)

Uhr / Brustgurt

Dein Ziel

Nächster Wettkampf & Datum

Zielzeit

Was willst du aus diesem Workbook mitnehmen?

Teil 1 · Ziele & Athletenprofil

Kreuze pro Frage **eine** Antwort an. Aus deinem Athletenprofil leitest du in Kapitel 04 dein Trainingslevel ab.

1 Was ist dein wichtigstes Ziel für dein nächstes HYROX-Rennen?

- ☐ Mein (erstes) Rennen stark finishen und das Erlebnis genießen.
- ☐ Meine Bestzeit deutlich verbessern.
- ☐ Eine Top-Platzierung in meiner Altersklasse.
- ☐ Die Qualifikation für die HYROX-Weltmeisterschaft.

2 Beschreib dein Ziel in einem Satz.

z. B. Sub 1:30 bei HYROX Hamburg · erstes Rennen ohne Gehpausen

3 In welcher Kategorie startest du – oder willst du starten?

- ☐ Solo Open
- ☐ Solo Pro
- ☐ Doubles (zu zweit)
- ☐ Relay (Staffel zu viert)

4 Wie viel HYROX-Erfahrung hast du?

- ☐ Noch keine – mein erstes Rennen steht an oder ist geplant. 0 P
- ☐ 1–2 Rennen gefinisht. 1 P
- ☐ 3 oder mehr Rennen. 2 P
- ☐ Viele Rennen – ich gehöre in meiner Altersklasse zur Spitze. 3 P

5 Woher kommst du sportlich?

- ☐ Aus dem Laufen oder Ausdauersport.
- ☐ Aus Kraftsport, CrossFit oder Functional Training.
- ☐ Aus Teamsport oder vielseitigem Sport.
- ☐ Ich steige gerade (wieder) richtig in den Sport ein.

6 Wo verlierst du im Rennen am meisten Zeit – oder vermutest es?

- ☐ Auf den Läufen – nach den Stationen werden meine Beine schwer.
- ☐ An den Stationen – Sled, Lunges oder Wall Balls kosten mich viel.
- ☐ In der Roxzone und bei den Übergängen.
- ☐ Kann ich noch nicht einschätzen.

7 Wie schnell läufst du aktuell ungefähr 10 km?

- ☐ Über 60 Minuten – oder ich bin noch nie 10 km gelaufen. 0 P
- ☐ 50–60 Minuten. 1 P
- ☐ 42–50 Minuten. 2 P
- ☐ Unter 42 Minuten. 3 P

8 Wie viele Trainingseinheiten pro Woche sind realistisch – inklusive Kraft?

- ☐ 2–3 Einheiten
- ☐ 4 Einheiten
- ☐ 5 Einheiten
- ☐ 6 oder mehr Einheiten

9 Wann ist dein nächster HYROX?

- ☐ Noch kein Termin.
- ☐ In 8–16 Wochen.
- ☐ In mehr als 16 Wochen.
- ☐ In weniger als 8 Wochen.



Teil 2 · Dein Trainingstyp

20 Situationen aus Training und Wettkampf. Kreise pro Situation den Buchstaben ein, der **am ehesten** zu dir passt – spontan, ohne lange nachzudenken. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

1 Du öffnest deinen Trainingsplan für die kommende Woche. Was gibt dir am meisten ein gutes Gefühl?

- | | |
|---|---|
| ☐ A Ich erkenne sofort, welches Ziel jede Einheit verfolgt. | ☐ B Es sind Sessions dabei, auf die ich richtig Lust bekomme. |
| ☐ C Ich sehe klare Leistungsziele, die ich angreifen kann. | ☐ D Die Woche wirkt machbar, verlässlich und gut in meinen Alltag integrierbar. |

2 Eine harte HYROX-Simulation steht an. Was bringt dich mental am ehesten in den richtigen Modus?

- | | |
|--|--|
| ☐ A Jemand zieht die Session gemeinsam mit mir durch. | ☐ B Ich habe eine konkrete Zielzeit, die ich angreifen möchte. |
| ☐ C Ich kenne Pacing und Strategie für die einzelnen Abschnitte. | ☐ D Ich freue mich einfach darauf, mich richtig auszupowern. |

3 Seit einigen Wochen verbessert sich deine Laufleistung kaum. Was brauchst du jetzt?

- | | |
|--|--|
| ☐ A Ich möchte verstehen, warum es gerade stagniert. | ☐ B Ein neues Ziel würde meinen Ehrgeiz wieder wecken. |
| ☐ C Ich brauche einen frischen Trainingsreiz. | ☐ D Rückmeldung, ob wir grundsätzlich noch auf dem richtigen Weg sind. |

4 Während einer Intervalleinheit merkst du: Heute bist du außergewöhnlich stark.

- | | |
|--|---|
| ☐ A Ich bleibe grundsätzlich bei der geplanten Belastung. | ☐ B Ich entscheide spontan nach Gefühl, was heute noch geht. |
| ☐ C Wenn es gut läuft, möchte ich wissen, wie schnell ich wirklich kann. | ☐ D Ich orientiere mich eher an dem, was wir vorher vereinbart haben. |

5 Am Wochenende steht dein langer Lauf an. Wie läufst du ihn am liebsten?

- | | |
|--|---|
| ☐ A Mit Endbeschleunigung – ich will sehen, was noch geht. | ☐ B Auf einer neuen Strecke, gern auch mal Trail. |
| ☐ C Mit Laufpartner oder Laufgruppe – dann vergeht die Zeit wie im Flug. | ☐ D Exakt in meiner Zone, Puls und Pace im Blick. |

6 Sechs Wochen vor deinem HYROX – was interessiert dich am meisten?

- | | |
|---|--|
| ☐ A Welche Zielzeit aktuell möglich erscheint. | ☐ B Ob ich mich insgesamt gut vorbereitet fühlen kann. |
| ☐ C Wie wir die letzten Wochen spannend und wettkampfnah gestalten. | ☐ D Wie Belastung, Tapering und Raceplan aufgebaut werden. |

7 Du kommst neu in eine HYROX-Gruppe. Worauf achtest du zuerst?

- | | |
|---|---|
| ☐ A Wie leistungsstark die anderen sind. | ☐ B Ob das Training sinnvoll organisiert wirkt. |
| ☐ C Welche Energie und Stimmung herrscht. | ☐ D Ob ich mich mit den Leuten wohlfühle. |

8 Dein Coach möchte, dass du heute bewusst langsamer läufst. Was überzeugt dich am ehesten?

- | | |
|--|--|
| ☐ A Ich vertraue darauf, dass er meine Entwicklung im Blick hat. | ☐ B Er erklärt mir, welche physiologische Anpassung wir damit erreichen. |
| ☐ C Er zeigt mir, dass mich diese Einheit langfristig schneller macht. | ☐ D Die Einheit bekommt dadurch einen anderen, interessanten Charakter. |

9 Eine Station läuft im Wettkampf deutlich schlechter als geplant. Was hilft dir jetzt am meisten?

- | | |
|--|---|
| ☐ A Abhaken, wieder Rhythmus finden und weiter. | ☐ B Kurz Strategie anpassen und kontrolliert weiterarbeiten. |
| ☐ C Unterstützung oder ein bekanntes Signal hilft mir, mich wieder zu sammeln. | ☐ D Jetzt erst recht – ich möchte verlorene Zeit zurückholen. |

Teil 2 · Dein Trainingstyp (Fortsetzung)

- 10 Du kommst mit brennenden Beinen von den Sandbag Lungen auf den letzten Kilometer – danach warten nur noch die Wall Balls. Was geht dir durch den Kopf?**
- A** Ich will den Split trotzdem halten – jetzt wird abgerechnet. **B** Erst Atmung und Schritt sortieren, dann Pace aufbauen.
- C** Die Halle, die Musik, die Crowd – ich lass mich einfach tragen. **D** Ich denke an die Menschen, die an der Strecke für mich da sind.
-
- 11 Was lässt dich einen Trainingsplan monatelang konsequent verfolgen?**
- A** Das Gefühl, Teil eines gemeinsamen Weges zu sein. **B** Sichtbarer Leistungsfortschritt.
- C** Vertrauen in ein nachvollziehbares System. **D** Dass Training interessant bleibt.
-
- 12 Dein Coach schickt dir eine neue Schlüssel-Session. Was willst du am liebsten zusätzlich wissen?**
- A** Welche Zeiten oder Leistungen ich erreichen soll. **B** Warum genau diese Session jetzt im Plan steht.
- C** Ob wir sie vielleicht gemeinsam durchführen können. **D** Ob sie etwas Neues enthält, das ich noch nicht kenne.
-
- 13 Dein Trainingspartner sagt kurzfristig ab. Wie reagierst du wahrscheinlich?**
- A** Schade – gemeinsam hätte es deutlich mehr Spaß gemacht. **B** Kein Problem, dann mache ich vielleicht spontan etwas anders.
- C** Ich ziehe die geplante Einheit genauso durch. **D** Dann kann ich mich heute komplett auf meine eigene Leistung konzentrieren.
-
- 14 Dein Coach kritisiert deine Renneinteilung. Welche Art von Feedback hilft dir am meisten?**
- A** Beim nächsten Rennen greifen wir genau diesen Punkt an. **B** Schau dir diese Splits an – hier sehen wir genau das Problem.
- C** Das war trotzdem ein guter Wettkampf. Wir lösen das gemeinsam. **D** Probier beim nächsten Mal eine andere Strategie aus und schau, wie sie sich anfühlt.
-
- 15 Was reizt dich an einem HYROX-Wettkampf besonders?**
- A** Die Atmosphäre und das Erlebnis. **B** Gemeinsam mit anderen auf etwas hinzuarbeiten.
- C** Herauszufinden, wie gut ich wirklich bin. **D** Eine Strategie möglichst perfekt umzusetzen.
-
- 16 Kurz vor dem Wettkampf wirst du nervös. Was hilft dir am meisten?**
- A** Meine vertrauten Menschen um mich herum. **B** Noch einmal meinen Raceplan durchzugehen.
- C** Musik, Atmosphäre und mich emotional hochzufahren. **D** Mich an mein Ziel zu erinnern und in den Wettkampfmodus zu schalten.
-
- 17 Dein Coach gibt dir eine zusätzliche freie Trainingseinheit. Was machst du wahrscheinlich?**
- A** Etwas, worauf ich spontan richtig Lust habe. **B** Eine Einheit, die gut in meine aktuelle Trainingsstruktur passt.
- C** Ich frage einen Trainingspartner, ob wir gemeinsam etwas machen. **D** Ich arbeite an dem Bereich, in dem ich aktuell am meisten Zeit verlieren würde.
-
- 18 Du verfehlst deine HYROX-Zielzeit um zwei Minuten. Was beschäftigt dich am stärksten?**
- A** Wo genau die zwei Minuten verloren gegangen sind. **B** Dass ich mein Ziel nicht erreicht habe – das will ich korrigieren.
- C** Wie sich der gesamte Wettkampftag angefühlt hat. **D** Ob mein Coach und mein Umfeld trotzdem zufrieden mit meiner Entwicklung sind.
-
- 19 Was würde dich langfristig am ehesten aus einem Coaching aussteigen lassen?**
- A** Ich werde nicht ausreichend gefordert. **B** Das Training wird vorhersehbar und langweilig.
- C** Ich habe das Gefühl, nur eine Nummer zu sein. **D** Ich verstehe nicht, warum ich bestimmte Dinge machen soll.
-
- 20 Stell dir vor, du hast dein perfektes HYROX-Jahr hinter dir. Was macht dich am stolzesten?**
- A** Ich habe Leistungsgrenzen verschoben und neue Bestzeiten erreicht. **B** Ich habe viele besondere Trainingserlebnisse und Wettkämpfe erlebt.
- C** Ich habe einen Weg erlebt, den ich mit tollen Menschen teilen konnte. **D** Ich habe meinen Plan konsequent umgesetzt und verstanden, wie ich besser geworden bin.

Auswertung deines Tests

Suche in jeder Zeile den Buchstaben, den du gewählt hast, und kreise ihn ein. Zähle danach die Kreise pro Spalte.

NR.	ROT	GELB	GRÜN	BLAU
1	C	B	D	A
2	B	D	A	C
3	B	C	D	A
4	C	B	D	A
5	A	B	C	D
6	A	C	B	D
7	A	C	D	B
8	C	D	A	B
9	D	A	C	B
10	A	C	D	B
11 ★	B	D	A	C
12	A	D	C	B
13	D	B	A	C
14	A	D	C	B
15	C	A	B	D
16	D	C	A	B
17	D	A	C	B
18	B	C	D	A
19 ★	A	B	C	D
20 ★	A	B	C	D
Summe				
× 5 = %				

★ **Gleichstand?** Dann entscheiden die Fragen 11, 19 und 20 (langfristige Motivation).

Mein Ergebnis

Dominanter Typ (höchste Summe)

Zweiter Typ

Meine Typ-Kombination (siehe S. 10)

Mein Trainingslevel

Punkte aus Teil 1: **Frage 4 (Erfahrung) + Frage 7 (10 km)** ÷ 2, abgerundet.

Erfahrung + 10 km = Level

Level		Laufumfang	Long Run	Locker/Hart
0	Einsteiger	15–25 km	45–60 min	85 / 15
1	Fortgeschritten	25–40 km	60–75 min	80 / 20
2	Ambitioniert	35–55 km	70–90 min	80 / 20
3	Performance	50–70 km	80–100 min	80 / 20

Mein Fokus

Aus Frage 3 (Kategorie), 5 (Herkunft) und 6 (Zeitverlust):

- ☐ Laufen unter Vorermüdung
- ☐ Kraftausdauer an den Stationen
- ☐ Ausgewogen

Die 4 HYROX-Typen

● ROT · COMPETITOR

Leistung, Wettbewerb und das Gefühl, deine Grenzen zu verschieben, geben dir Energie.

SO TRAINIERST DU AM BESTEN

Klare Zielzeiten, Benchmarks, Race-Pace-Sessions und leistungsorientierte Challenges passen besonders gut zu dir. Gleichzeitig braucht dein Plan bewusst gesetzte Grenzen, damit nicht jede Einheit automatisch zum Test wird.

STÄRKE IM WETTKAMPF

Du kannst in entscheidenden Momenten sehr viel mobilisieren und scheust dich nicht davor, Verantwortung für Leistung zu übernehmen.

TYPISCHE FALLE

Du kannst aus zu vielen Einheiten einen Wettkampf machen und Regeneration als verlorene Zeit empfinden.

UNTER STRESS

Unter Druck steigt bei dir die Tendenz, noch mehr kontrollieren zu wollen, indem du härter arbeitest. Genau dann kann bewusstes Zurückhalten leistungsentscheidend sein.

Coaching-Formel: Herausforderung + messbarer Fortschritt + klare Belastungsgrenzen.

● GELB · INSPIRATOR

Training funktioniert für dich besonders gut, wenn es lebendig bleibt und dich begeistert.

SO TRAINIERST DU AM BESTEN

Neue Workouts, wechselnde Formate, unterschiedliche Orte und regelmäßige Highlights motivieren dich. Die physiologische Struktur sollte dabei im Hintergrund stabil bleiben.

STÄRKE IM WETTKAMPF

Du kannst dich schnell für Herausforderungen begeistern und bringst häufig Energie in Training, Gruppe und Wettkampf.

TYPISCHE FALLE

Monotonie kann deine Motivation senken. Dadurch besteht die Gefahr, Reize zu früh zu wechseln oder zu spontan vom Plan abzuweichen.

UNTER STRESS

Unter Stress willst du häufig raus aus der unangenehmen Situation und suchst neue Energie. Ein klarer nächster Schritt hilft dir besser als zehn neue Optionen.

Coaching-Formel: Abwechslung + Emotion + verlässliche Struktur im Hintergrund.

● GRÜN · COMMUNITY

Du entwickelst besonders viel Stärke, wenn du dich begleitet, verstanden und gut eingebunden fühlst.

SO TRAINIERST DU AM BESTEN

Gemeinsame Sessions, feste Routinen und verlässliche Trainingspartner unterstützen deine Konstanz. Veränderungen funktionieren gut, wenn sie nachvollziehbar und nicht völlig überraschend kommen.

STÄRKE IM WETTKAMPF

Du kannst sehr konstant trainieren und bist häufig jemand, der auch anderen Stabilität und Energie gibt.

TYPISCHE FALLE

Du kannst dich zu stark an anderen orientieren oder Veränderungen vermeiden, obwohl sie für deinen Fortschritt sinnvoll wären.

UNTER STRESS

Unter Druck suchst du eher Sicherheit, Rückmeldung und Verbindung. Zu wenig Kommunikation kann Unsicherheit verstärken.

Coaching-Formel: Vertrauen + Gemeinschaft + behutsame, klare Herausforderung.

● BLAU · STRATEGIST

Struktur, nachvollziehbare Zusammenhänge und eine klare Strategie schaffen bei dir Vertrauen.

SO TRAINIERST DU AM BESTEN

Klare Zonen, definierte Ziele, dokumentierte Progression und regelmäßige Analysen passen gut zu dir. Wichtig ist, dass Daten Entscheidungen vereinfachen und nicht jede Einheit zu einem Analyseprojekt wird.

STÄRKE IM WETTKAMPF

Du kannst sehr präzise, diszipliniert und strategisch arbeiten und erkennst oft Zusammenhänge, die andere übersehen.

TYPISCHE FALLE

Perfektionismus und Overthinking. Ein einzelner schlechter Wert kann unnötig viel Bedeutung bekommen.

UNTER STRESS

Unter Druck steigt die Gefahr, noch mehr Daten und Erklärungen zu suchen. Dann hilft häufig eine klare, einfache Entscheidung besser als weitere Analyse.

Coaching-Formel: Struktur + Verständnis + pragmatische Flexibilität.

Deine Typ-Kombination

Die meisten Athleten sind Mischtypen. Dominanter Typ + zweiter Typ ergeben deine Kombination.

● ● Der strategische Competitor

Rot + Blau

Du willst Leistung, aber nicht blind. Du möchtest wissen, welche Stellschraube dich schneller macht und warum. Du kombinierst Wettbewerbsdrang mit Analyse und kannst dadurch sehr zielgerichtet trainieren. Deine größte Gefahr: Leistung und Kontrolle gleichzeitig zu übertreiben.

● ● Der loyale Competitor

Rot + Grün

Du bist leistungsorientiert, ziehst aber besonders viel Kraft aus Vertrauen und einem starken Umfeld. Mit einem Coach oder Team, an das du glaubst, kannst du enorm viel mobilisieren. Deine Herausforderung ist, eigene Ziele nicht zu stark von Rückmeldung anderer abhängig zu machen.

● ● Der neugierige Analyst

Gelb + Blau

Du liebst neue Reize, möchtest aber verstehen, warum sie funktionieren. Du profitierst von abwechslungsreichen Sessions mit klarer physiologischer Idee dahinter.

● ● Der teamorientierte Competitor

Grün + Rot

Du bist stärker leistungsorientiert, als du vielleicht auf den ersten Blick wirkst, brauchst dafür aber ein Umfeld, in dem du dich sicher fühlst. Wenn Vertrauen da ist, kannst du sehr konkurrenzfähig werden.

● ● Der verbindende Inspirator

Grün + Gelb

Gemeinschaft und positive Energie treiben dich an. Training darf sich sozial, motivierend und abwechslungsreich anfühlen. Deine Aufgabe ist, auch dann konstant zu bleiben, wenn Gruppe oder Stimmung einmal fehlen.

● ● Der kreative Strategist

Blau + Gelb

Du willst verstehen, brauchst aber trotzdem Abwechslung. Ein intelligenter Plan mit variierenden Formaten passt besonders gut. Reine Routine langweilt dich, reine Spontaneität verunsichert dich.

● ● Der explosive Challenger

Rot + Gelb

Du willst gewinnen und brauchst gleichzeitig Energie, Dynamik und Abwechslung. Wettkampfsimulationen, Challenges und neue Reize motivieren dich stark. Achte darauf, dass Training nicht ständig maximal und neu sein muss.

● ● Der leistungsorientierte Inspirator

Gelb + Rot

Du brauchst Energie und Begeisterung, willst aber gleichzeitig Leistung sehen. Herausforderungen funktionieren besonders gut, wenn sie emotional aufgeladen und abwechslungsreich sind. Vorsicht vor zu vielen spontanen Intensitäten.

● ● Der soziale Inspirator

Gelb + Grün

Training lebt für dich von Stimmung, Gemeinschaft und Erlebnissen. Gruppen, Camps und gemeinsame Challenges können dich extrem motivieren. Deine langfristige Struktur sollte trotzdem nicht ausschließlich vom Umfeld abhängen.

● ● Der strukturierte Community-Athlet

Grün + Blau

Du brauchst Vertrauen und Verlässlichkeit, fühlst dich aber besonders sicher, wenn Entscheidungen nachvollziehbar sind. Struktur plus Beziehung ist für dich die stärkste Coaching-Kombination.

● ● Der leistungsorientierte Strategist

Blau + Rot

Du denkst zuerst in Struktur, Wirkung und Planung – möchtest damit aber klar Leistung erzeugen. Du brauchst nachvollziehbare Trainingsentscheidungen und konkrete Ziele. Perfektionismus plus Ehrgeiz kann dich jedoch unnötig unter Druck setzen.

● ● Der verlässliche Strategist

Blau + Grün

Du kombinierst Struktur mit Vertrauen. Du möchtest einen Plan verstehen und gleichzeitig wissen, dass du gut begleitet wirst. Gute Kommunikation und klare Abläufe geben dir besonders viel Sicherheit.

Meine Coaching-Formel

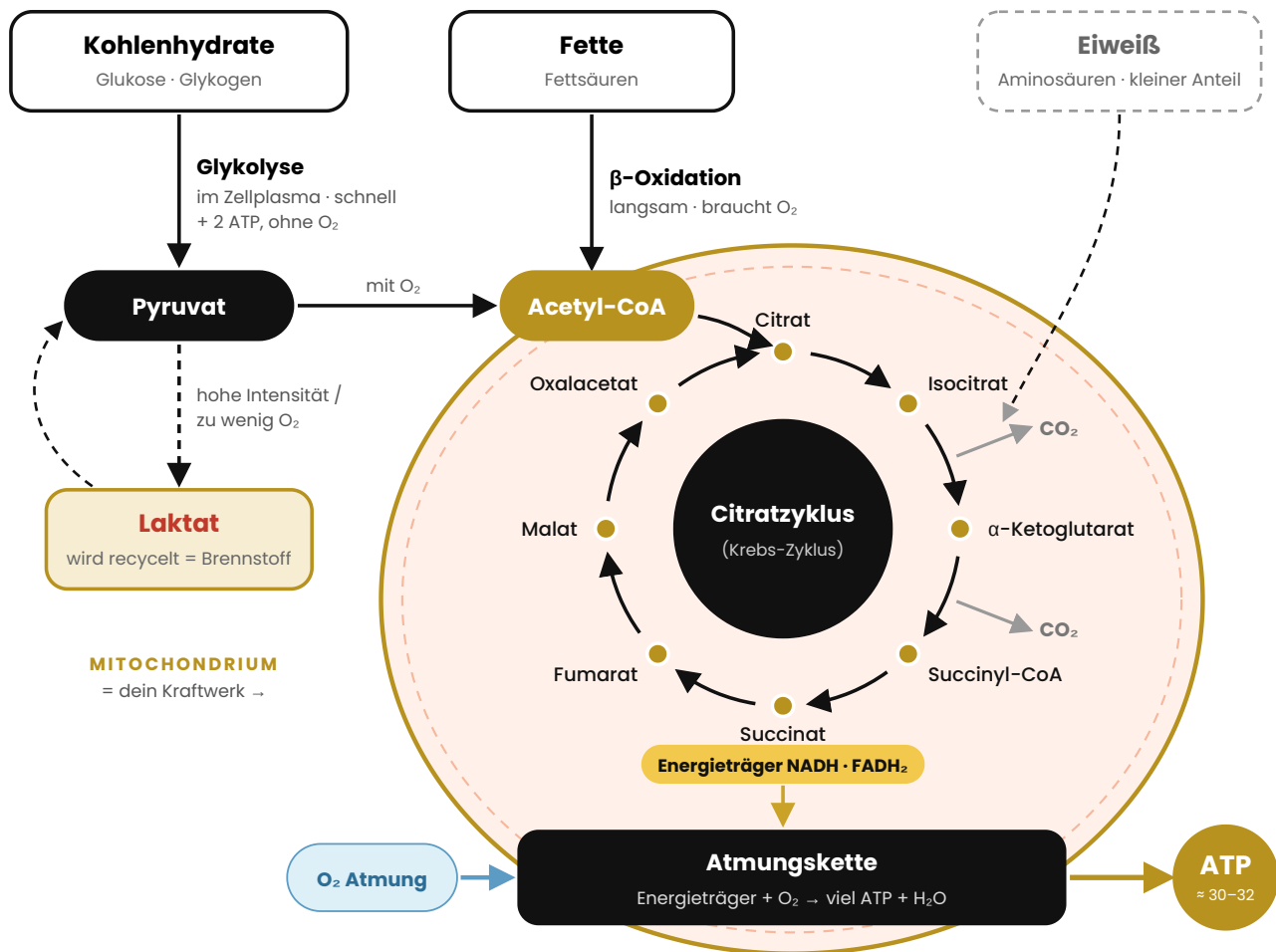
Mein Typ & meine Formel

Meine 3 HYROX-Hebel für die nächsten Wochen

Hinweis: Der Test dient der Selbsteinschätzung im Trainings- und Coaching-Kontext und ist kein wissenschaftlich validiertes psychologisches Diagnoseinstrument.

Dein Stoffwechsel: der Citratzyklus

Egal ob du läufst, Sled pushst oder Wall Balls wirfst: Deine Muskeln brauchen **ATP** – die Energiewährung deines Körpers. Der Citratzyklus in deinen Mitochondrien ist der Motor, der aus Kohlenhydraten und Fetten den Großteil dieses ATP macht.



1 · Brennstoff rein

Kohlenhydrate werden über die Glykolyse zu Pyruvat, Fette über die β-Oxidation zerlegt. Beides endet als **Acetyl-CoA**.

2 · Der Motor dreht sich

Acetyl-CoA verbindet sich mit Oxalacetat zu **Citrat**. Im Kreislauf entstehen CO₂ (atmest du aus) und Energieträger (NADH, FADH₂).

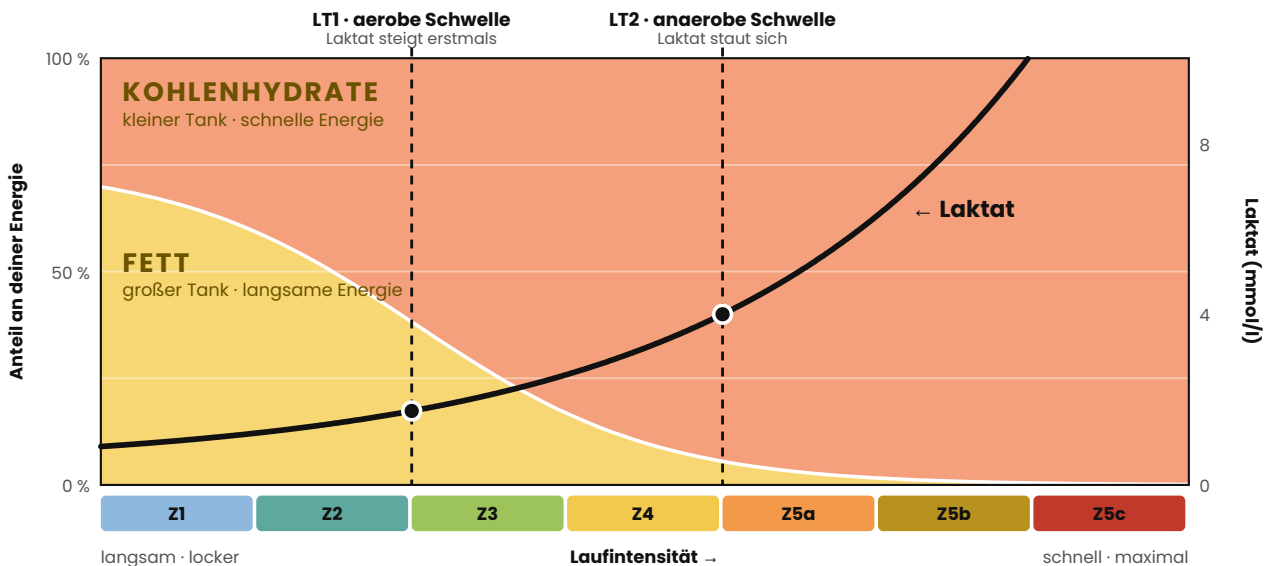
3 · Energie raus

In der **Atmungskette** wird mit Sauerstoff daraus der Großteil deines ATP. Je mehr Mitochondrien, desto größer dein Motor.

Was heißt das für dein Training? Lockeres Zone-2-Training baut Mitochondrien auf und macht deinen Fettstoffwechsel effizienter. Wird es zu schnell, reicht der Sauerstoff nicht mehr: Pyruvat wird zu Laktat – das ist kein Abfall, sondern wird wieder verwertet. Steigt es aber schneller, als du es abbauen kannst, bist du über deiner Schwelle.

Dein Stoffwechsel beim Laufen

Stell dir deinen Körper wie ein **Hybrid-Auto** vor: Er hat zwei Tanks – Fett und Kohlenhydrate. Welchen er nutzt, entscheidet vor allem eins: **wie schnell du läufst**.



Schematische Darstellung. Die genaue Lage deiner Schwellen ist individuell – genau das messen wir in der Leistungsdiagnostik.

Locker (Zone 1–2)

Fett ist dein Hauptbrennstoff.

Genug Sauerstoff, kaum Laktat.
Du könntest stundenlang laufen
– hier baust du deinen Motor.

Zügig (Zone 3–4)

Kohlenhydrate übernehmen.

Laktat entsteht, wird aber noch
abgebaut. Hier liegt dein HYROX-
Renntempo.

Hart (Zone 5)

Fast nur Kohlenhydrate.

Laktat staut sich, die Beine
werden schwer. Nur für kurze Zeit
haltbar.



Fett-Tank

Selbst bei schlanken Athleten über 50.000
kcal – praktisch unerschöpflich, aber
„langsam“.



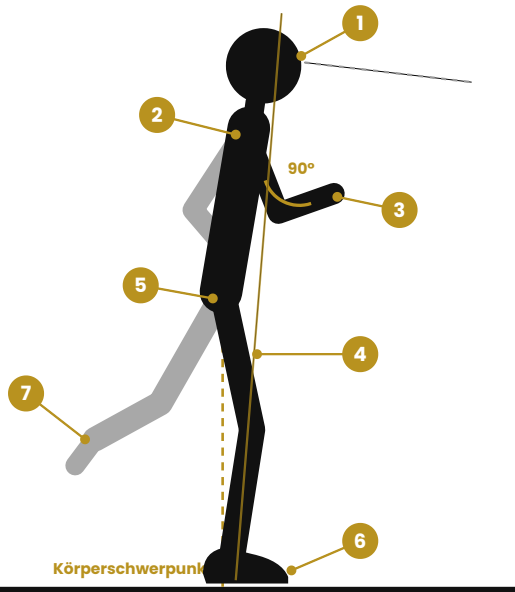
Kohlenhydrat-Tank

Nur ca. 1.500–2.000 kcal Glykogen – reicht
für rund 90 Min. zügiges Laufen.

Was heißt das für dein HYROX? Dein Rennen läuft größtenteils über Kohlenhydrate. Je besser dein Fettstoffwechsel (Zone-2-Training), desto länger sparst du deinen kleinen Tank – und desto mehr Power hast du bei den Wall Balls am Ende. Und je höher deine Schwelle (LT2), desto schneller kannst du laufen, bevor Laktat dich ausbremst.

Die perfekte Lauftechnik

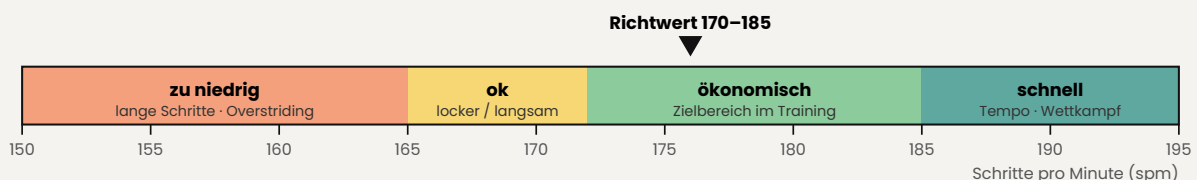
Gute Lauftechnik heißt nicht, schön auszusehen. Sie heißt: **mit weniger Energie schneller laufen** – und gesund bleiben. Gerade im HYROX, wo du achtmal mit müden Beinen laufen musst, entscheidet Technik über Minuten.



- 1 Blick nach vorn**
Kopf ruhig, Blick ca. 15–20 m voraus. Kinn locker, nicht auf den Boden schauen.
- 2 Schultern tief & locker**
Keine hochgezogenen Schultern – Spannung kostet Energie.
- 3 Arme im 90°-Winkel**
Aus der Schulter vor und zurück schwingen, nicht vor dem Körper kreuzen. Die Arme geben den Rhythmus vor.
- 4 Leichte Vorlage**
Den ganzen Körper aus dem Sprunggelenk nach vorn neigen – nicht in der Hüfte abknicken.
- 5 Hüfte hoch – „groß laufen“**
Stabile Rumpfspannung, das Becken sackt beim Aufsatz nicht ab.
- 6 Landung unter dem Körper**
Fuß setzt nah unter dem Körperschwerpunkt auf, Unterschenkel fast senkrecht. Das ist wichtiger als die Frage Ferse oder Vorfuß.
- 7 Aktiver Rückschwung**
Ferse zieht zügig Richtung Po, das Knie schwingt nach vorn – kurzer Hebel, schneller Schritt.

Cadence – deine Schrittfrequenz

Die Cadence ist die Zahl deiner Schritte pro Minute. Eine etwas höhere Cadence mit kürzeren Schritten verhindert, dass du weit vor dem Körper aufsetzt und bei jedem Schritt bremst. **Schon 5–10 % mehr Schritte** senken nachweislich die Belastung für Knie und Hüfte.



Es gibt keine perfekte Zahl für alle: Die Cadence steigt mit dem Tempo und hängt von deiner Körpergröße ab. Verändere sie in kleinen Schritten (max. +5 %), z. B. mit einem Metronom oder deiner Uhr.

Fußaufsatz & Laufanalyse

Ferse, Mittelfuß oder Vorfuß? Die ehrliche Antwort: **Es gibt nicht den einen richtigen Fußaufsatz.** Entscheidend ist, **wo** dein Fuß landet – nicht mit welchem Teil.



Rückfuß

Rückfuß (Ferse)

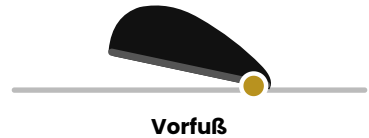
Bei den meisten Freizeitläufern normal – unproblematisch, solange der Fuß nicht weit vor dem Körper landet. Häufig bei langsamem Tempo.



Mittelfuß

Mittelfuß

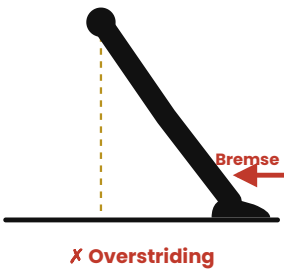
Der ganze Fuß setzt fast flach auf. Verteilt die Last gut und passt meist zu einer höheren Cadence. Für viele ein guter Mittelweg.



Vorfuß

Vorfuß

Typisch bei hohem Tempo und im Sprint. Entlastet das Knie, belastet aber Wade und Achillessehne stärker – nur langsam umstellen.



HYROX-Tipp: Laufen nach der Station

- Die ersten 200–300 m mit **kurzen, schnellen Schritten** starten.
- Cadence hoch, Arme aktiv – die Beine folgen dem Rhythmus.
- Erst Atmung und Schritt sortieren, dann Pace aufbauen.

Meine Laufanalyse

PARAMETER	RICHTWERT	FRISCH Z2 / Z4	NACH Belastung
Cadence	170–185 spm		
Bodenkontaktzeit	unter 250 ms		
Vertikale Bewegung	ca. 6–10 cm		
Schrittlänge	–		
Fußaufsatz	–		

Meine 2 Technik-Baustellen

1.

2.

Deine Laufanalyse per Handyvideo

Hier filmst du dich selbst. Der Vorteil: Du kannst die Analyse jederzeit wiederholen und siehst, ob sich deine Technik verändert. Du brauchst ein Handy, einen Helfer oder ein Stativ und etwa 20 Minuten.

1 · Aufbau

Handy quer auf Hüfthöhe, 5–8 m seitlich der Strecke. Mindestens 30 m Anlauf, damit du im Bild schon im Rhythmus bist. Zeitlupe nutzen. Zweite Aufnahme von hinten.

2 · Frisch filmen

Nach dem Einlaufen je ein Durchgang im lockeren Tempo (Z2) und im Schwellentempo (Z4) – seitlich und von hinten.

3 · Unter Belastung filmen

Direkt nach 20 Burpees oder 30 Wall Balls sofort loslaufen und filmen. Das simuliert das Laufen nach einer HYROX-Station.

So wertest du aus: Halte das Video an, wenn dein Fuß den Boden berührt. Zieh gedanklich eine senkrechte Linie von der Hüfte nach unten. Landet der Fuß deutlich davor und ist das Knie fast gestreckt, ist das **Overstriding** – dein Bein bremst. Von hinten siehst du, ob die Arme kreuzen, das Becken absackt oder die Knie nach innen kippen.

Technik-Check: sauber umgesetzt?

TECHNIKPUNKT	FRISCH	NACH BELASTUNG	WOCHE 8
1 Blick nach vorn	☐	☐	☐
2 Schultern tief & locker	☐	☐	☐
3 Arme im 90°-Winkel, nicht kreuzen	☐	☐	☐
4 Leichte Vorlage aus dem Sprunggelenk	☐	☐	☐
5 Hüfte hoch, Becken stabil	☐	☐	☐
6 Landung unter dem Körper	☐	☐	☐
7 Aktiver Rückschwung	☐	☐	☐

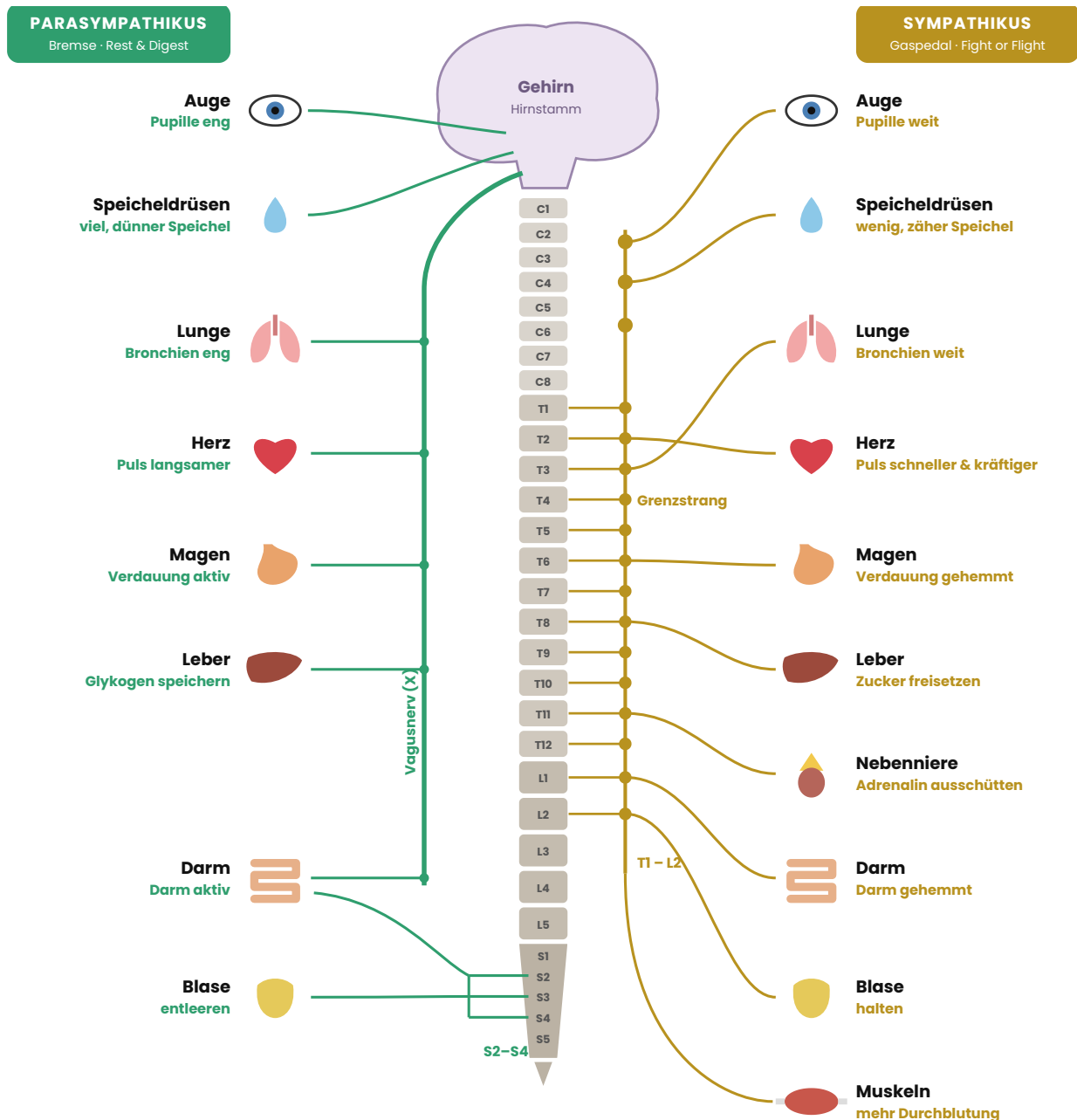
Was bricht unter Ermüdung zuerst weg?

Mein Drill dagegen

Wann ich ihn übe

Dein Nervensystem: Gas & Bremse

Dein vegetatives Nervensystem steuert alles, was du nicht bewusst steuerst: Puls, Atmung, Verdauung, Energie. Es hat zwei Gegenspieler, die aus unterschiedlichen Abschnitten deiner **Wirbelsäule** und deines **Hirnstamms** kommen.



Parasympathikus

Entspringt im **Hirnstamm** (v. a. Vagusnerv) und im **Kreuzbein (S2-S4)**. Schaltet auf Erholung, Verdauung und Aufbau.

Sympathikus

Entspringt im **Brust- und Lendenmark (T1-L2)** und läuft über den Grenzstrang zu den Organen. Macht dich bereit für Leistung.

Gas & Bremse im Training

Leistung entsteht im **Wechsel**: Im Training und im Rennen drückst du aufs Gas (Sympathikus). Stärker wirst du aber erst, wenn danach die Bremse greift (Parasympathikus) – denn **Anpassung passiert in der Erholung.**

Sympathikus aktiv

- Puls und Blutdruck steigen
- Atmung schneller, Bronchien weit
- Leber gibt Zucker frei, Adrenalin steigt
- Muskeln werden stärker durchblutet
- Verdauung wird heruntergefahren

Gut für: Wettkampf, harte Intervalle, HYROX-Stationen

Parasympathikus aktiv

- Puls sinkt, Herzfrequenzvariabilität (HRV) steigt
- Atmung ruhig und tief
- Verdauung und Nährstoffaufnahme laufen
- Glykogenspeicher werden aufgefüllt
- Reparatur und Aufbau im Gewebe

Gut für: Regeneration, Schlaf, Anpassung an das Training

Das Problem vieler ambitionierter Athleten: Job, Stress, zu wenig Schlaf und dazu hartes Training – der Fuß bleibt dauerhaft auf dem Gas. Typische Signale: erhöhter Ruhepuls, sinkende HRV, schlechter Schlaf, Leistungsstillstand, ständiger Hunger auf Zucker.

Deine Bremse aktivieren – 5 Werkzeuge

1

Lange Ausatmung

z. B. 4 s ein, 6–8 s aus – für 3–5 Min. Aktiviert direkt den Vagusnerv.

2

Cool-down

5–10 Min. locker auslaufen statt sofort aufhören.

3

Zone 2

Lockere Einheiten wirklich locker laufen.

4

Schlaf

7–9 Stunden, feste Zeiten, dunkler, kühler Raum.

5

Nach dem Essen

Ruhe statt Bildschirm – Verdauung braucht die Bremse.

Mein Nervensystem-Check

Ruhepuls morgens (bpm)

HRV (ms, falls gemessen)

Schlaf (Std./Nacht)

Meine Stress-Signale

Mein Werkzeug, mit dem ich ab morgen starte

Wirbelsäule, Organe & Beschwerden

Aus jedem Abschnitt deiner Wirbelsäule treten Nerven aus – für Muskeln, Haut **und** Organe. Deshalb können Beschwerden in Körper und Kopf zusammenhängen: Stress zeigt sich im Nacken, Nervosität im Magen, eine steife Brustwirbelsäule in der Atmung.

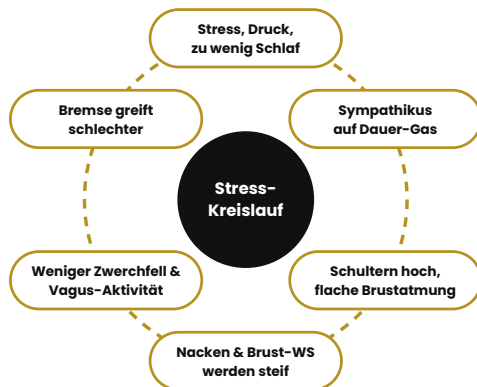
ABSCHNITT	VERSORGT	MÖGLICHE SIGNALE IM KÖRPER	MÖGLICHE SIGNALE IM KOPF
 C1–C3 Obere Halswirbelsäule Parasympathikus	Kopf, Kiefer, Nähe zu Hirnstamm und Vagusnerv	Kopfschmerzen, Schwindel, Kieferpressen	Anspannung, Gedankenkarussell, unruhiger Schlaf
 C4–C8 Untere Halswirbelsäule	Zwerchfellnerv (C3–C5), Schultern, Arme	Nacken- und Schulterverspannung, flache Brustatmung, Kribbeln in den Armen	„Last auf den Schultern“, Stressatmung
 T1–T4 Obere Brustwirbelsäule Sympathikus	Sympathikus zu Herz und Lunge	Enge in der Brust, hoher Ruhepuls, steife Brustwirbelsäule	Nervosität, Herzklopfen unter Druck
 T5–T9 Mittlere Brustwirbelsäule Sympathikus	Sympathikus zu Magen, Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse	Magendruck, Sodbrennen, Verspannung zwischen den Schulterblättern	„Schlägt auf den Magen“, Nervenflattern vor dem Start
 T10–L2 Untere Brust- & obere Lenden-WS Sympathikus	Sympathikus zu Nieren, Nebennieren, Darm, Blase	Verdauungsprobleme, Druck im unteren Rücken und in der Flanke	Dauerstress (Adrenalin), Erschöpfung, innere Unruhe
 L3–L5 Untere Lendenwirbelsäule	Hüfte, Beine, Hüftbeuger (kein vegetatives Zentrum)	Unterer Rückenschmerz, verkürzter Hüftbeuger durch viel Sitzen, Ischiasreiz	Stress sitzt oft im Becken fest: Spannung statt Stabilität
 S2–S4 Kreuzbein Parasympathikus	Parasympathikus zu Blase, Enddarm, Geschlechtsorganen	Beckenboden, Blasen- und Darmdrang, z. B. vor dem Wettkampf	Fähigkeit, loszulassen und zu entspannen

Wichtig: Die Tabelle zeigt Zusammenhänge und Denkanstöße – keine Diagnose. Dass ein bestimmter Wirbel eine bestimmte Krankheit auslöst, ist wissenschaftlich nicht belegt. Brustschmerz, Atemnot, anhaltende Magen-, Darm- oder Blasenbeschwerden und Taubheit gehören immer ärztlich abgeklärt.

Wenn Körper und Kopf zusammenspielen

Der Stress-Kreislauf

Stress macht sich im Körper fest – und ein verspannter Körper hält den Stress am Laufen. Die gute Nachricht: Du kannst den Kreis an jeder Stelle unterbrechen.



Hier unterbrichst du den Kreis

Atmung

Bauch- statt Brustatmung, lange Ausatmung. Das Zwerchfell arbeitet, der Vagus wird aktiv.

Brustwirbelsäule mobilisieren

Rotationen, Öffnen über die Faszienrolle – eine bewegliche BWS erleichtert die Atmung und das Laufen.

Nacken & Kiefer lösen

Schultern bewusst sinken lassen, Kiefer locker – auch beim Laufen.

Hüftbeuger dehnen

Viel Sitzen verkürzt ihn und zieht am unteren Rücken.

Übertragener Schmerz – die Organe „sprechen“ über die Haut

Organe und bestimmte Hautzonen teilen sich dieselben Rückenmarkssegmente (Head-Zonen). Deshalb spürst du eine Organreizung manchmal an ganz anderer Stelle:

ORGAN	SPÜRBAR OFT IN ...
Herz	linke Brust, linker Arm, linke Schulter
Magen	Oberbauch, zwischen den Schulterblättern
Leber & Galle	rechter Oberbauch, rechte Schulter
Nieren	Flanke, unterer Rücken
Zwerchfell	Schulterregion (über den Zwerchfellnerv C3–C5)

Meine Körperkarte

Wo spüre ich Stress oder Anspannung zuerst?

- | | |
|---|--|
| ☐ Kiefer | ☐ Nacken |
| ☐ Schultern | ☐ Zwischen den Schulterblättern |
| ☐ Brust / Atmung | ☐ Magen |
| ☐ Unterer Rücken | ☐ Hüfte / Becken |

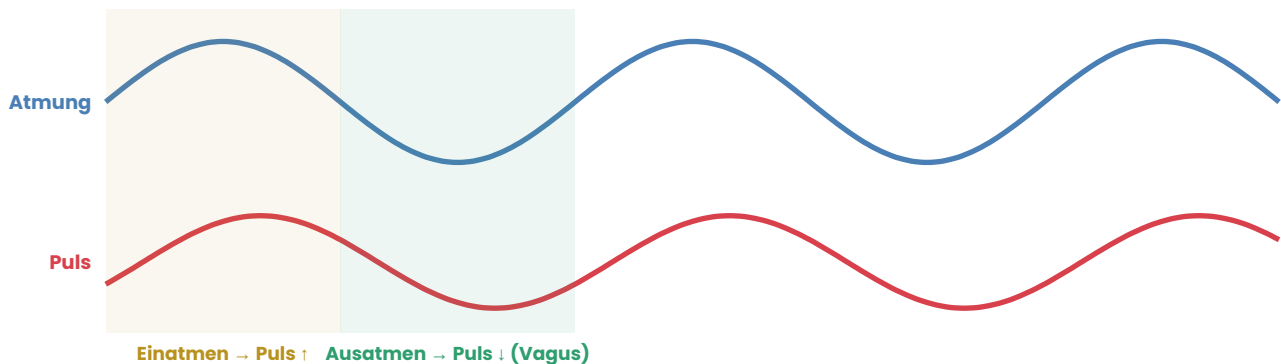
Wann merke ich das? (Situation)

Was hilft mir?

Deine Atmung – die Fernbedienung fürs Nervensystem

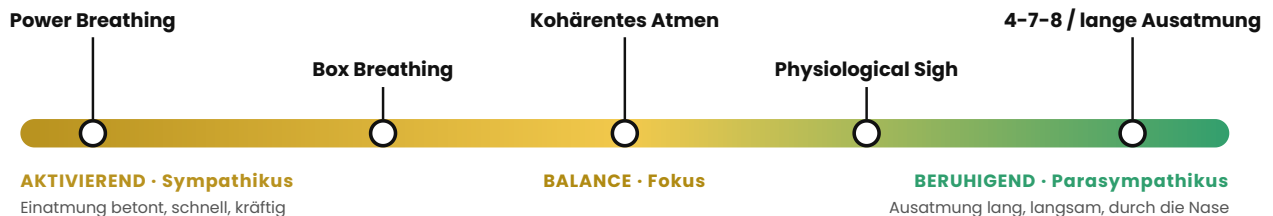
Atmung ist das einzige Stück deines vegetativen Nervensystems, das du **bewusst steuern** kannst. Wie du atmest, entscheidet mit darüber, ob Gas oder Bremse aktiv ist – im Training, im Rennen und im Alltag.

So hängen Atmung und Herzschlag zusammen



Mit jeder Einatmung steigt dein Puls leicht an, mit jeder Ausatmung sinkt er (respiratorische Sinusarrhythmie). Lange Ausatmung = mehr Vagus = mehr Bremse.

Die Atem-Fernbedienung



CO₂ ist dein Atemreiz

Nicht Sauerstoffmangel, sondern steigendes CO₂ lässt dich atmen wollen. Wer CO₂ schlecht toleriert, atmet zu viel und zu schnell – und fühlt sich schneller „außer Atem“.

CO₂ bringt O₂ in den Muskel

Etwas mehr CO₂ im Blut hilft dem Hämoglobin, Sauerstoff an den Muskel abzugeben (Bohr-Effekt). Überatmen bewirkt das Gegenteil.

Nase vor Mund

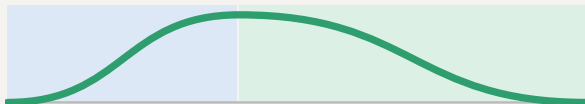
Die Nase filtert, wärmt und bremst den Atemstrom. Nasenatmung ist ein einfacher Zone-2-Check: Geht sie nicht mehr, bist du zu schnell.

Die wichtigsten Techniken

Jede Technik hat einen Zweck. Die Kurve zeigt den Rhythmus: **blau = einatmen** (Kurve steigt), **grau = halten** (Kurve flach), **grün = ausatmen** (Kurve fällt).

Zwerchfellatmung

BASIS FÜR ALLES



ein 4 s

aus 6 s

Hand auf den Bauch, durch die Nase einatmen – der Bauch hebt sich, die Schultern bleiben unten. Langsam ausatmen.

WOFÜR: GRUNDLAGE FÜR ALLE TECHNIKEN, ALLTAG, LAUFÖKONOMIE

Physiological Sigh

SCHNELLSTER RESET



ein 2 s

+ein 1 s

aus 6 s

Tief durch die Nase ein, oben noch einen kurzen Zusatz-Atemzug nachschnüffeln, dann lang durch den Mund aus. 1–3 Wiederholungen.

WOFÜR: AKUTER STRESS, NACH EINER HARTEN STATION, IN DER ROXZONE

Box Breathing

FOKUS & KONTROLLE



ein 4 s

halten 4 s

aus 4 s

halten 4 s

4 s ein – 4 s halten – 4 s aus – 4 s halten. 2–5 Minuten.

WOFÜR: VOR DEM START, VOR WICHTIGEN GESPRÄCHEN, NERVOSITÄT

Kohärentes Atmen

HRV & BALANCE



ein 5,5 s

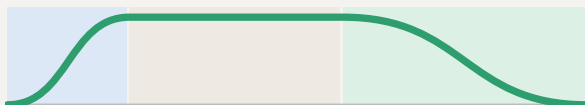
aus 5,5 s

Ca. 5,5 s ein und 5,5 s aus – etwa 5–6 Atemzüge pro Minute. 5–10 Minuten.

WOFÜR: TÄGLICH FÜR DIE HRV, REGENERATION, NACH DEM TRAINING

4-7-8 / lange Ausatmung

RUNTERFAHREN



ein 4 s

halten 7 s

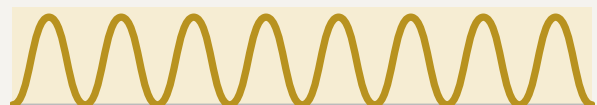
aus 8 s

4 s ein – 7 s halten – 8 s aus. Alternativ einfach 4 s ein, 8 s aus. 4–8 Runden.

WOFÜR: EINSCHLAFEN, COOL-DOWN, ABSCHALTEN AM ABEND

Power Breathing

AKTIVIERUNG



30–40 * zügig ein & aus

30–40 tiefe, zügige Atemzüge, danach entspannt ausatmen und kurz halten. 2–3 Runden.

WOFÜR: GEZIELTE AKTIVIERUNG VOR HARTEN EINHEITEN – NICHT VOR DEM SCHLAFEN

Sicherheit: Power Breathing und Atemanhalten **nie im oder am Wasser**, nie beim Autofahren und nie im Stehen, wenn dir schwindelig wird. Bei Schwangerschaft, Epilepsie, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Panikstörungen nur nach ärztlicher Rücksprache.

CO₂-Toleranz: Control Pause & Air-Hunger-Drills

Die **Control Pause (CP)** nach Buteyko – bekannt auch als BOLT-Test – zeigt dir, wie gut dein Körper CO₂ toleriert. Je höher der Wert, desto ruhiger und ökonomischer atmest du in Ruhe und unter Belastung.

So misst du deine Control Pause



Gemessen wird bis zum **ersten deutlichen Atemreiz** – nicht so lange wie möglich. Wenn du danach schnappen musst, hast du zu lange gehalten. Am besten morgens direkt nach dem Aufstehen messen.

unter 10 s sehr niedrig	10–20 s niedrig	20–30 s mittel	30–40 s gut	über 40 s sehr gut
----------------------------	--------------------	-------------------	----------------	-----------------------

Meine Control Pause heute (Sekunden)

Mein Ziel in 8 Wochen

Air-Hunger-Drills – CO₂-Toleranz trainieren

1 · Leichter atmen

Ruhig sitzen, Nasenatmung. Atme so sanft und wenig, dass ein **leichter** Lufthunger entsteht – aber ohne dass die Atmung unruhig wird. 3–5 Min., 1–2 × täglich.

2 · Breath-Hold Walk

Normal ausatmen, Nase zuhalten und gehen. Schritte zählen bis zu mittlerem bis starkem Lufthunger. Dann 1 Min. ruhig durch die Nase weiteratmen. 6–10 Runden.

3 · Nasal Runs

Lockere Läufe nur durch die Nase. Anfangs langsamer als gewohnt – nach einigen Wochen wird das Tempo höher.

4 · Pausen-Reset

In Trabpausen zwischen Intervallen bewusst durch die Nase zurück in einen ruhigen Rhythmus finden, statt weiter hektisch zu atmen.

DATUM	CONTROL PAUSE (s)	BREATH-HOLD WALK (SCHRITTE)	NOTIZ

Atmung & Emotion

Jede Emotion hat ihr eigenes Atemmuster. Das funktioniert in **beide Richtungen**: Gefühle verändern deine Atmung – und deine Atmung verändert deine Gefühle.

TOP-DOWN

Gefühl → Atmung

Stress macht den Atem schnell und flach



BOTTOM-UP

Atmung → Gefühl

Langsamer Atem signalisiert dem Gehirn: Du bist sicher

Angst & Stress



schnell & flach

Atmung: schnell, flach, in die Brust, oft kurz angehalten

Hilft: Lange Ausatmung, Physiological Sigh

Wut & Frust

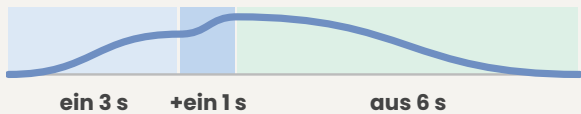


kräftig & stoßweise

Atmung: kräftig, stoßweise, Kiefer und Schultern fest

Hilft: Box Breathing, bewusst Tempo rausnehmen

Traurigkeit & Erschöpfung

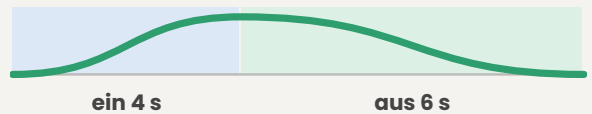


ein 3 s + ein 1 s aus 6 s

Atmung: stockend, seufzend, wenig Spannung

Hilft: Kohärentes Atmen, sanfte Aktivierung

Ruhe & Zuversicht



ein 4 s aus 6 s

Atmung: langsam, tief, in den Bauch, lange Ausatmung

Hilft: Genau dieses Muster kannst du bewusst herstellen

Im Rennen: Wenn Run 5 wehtut und der Kopf „Ich kann nicht mehr“ sagt, ist das oft zuerst ein Atemmuster: hoch, schnell, in die Brust. Wer gelernt hat, in solchen Momenten die Ausatmung zu verlängern und die Schultern sinken zu lassen, verändert nicht nur den Puls – sondern auch den Gedanken.

Mein Atem-Profil

Wie atme ich, wenn ich unter Druck bin?

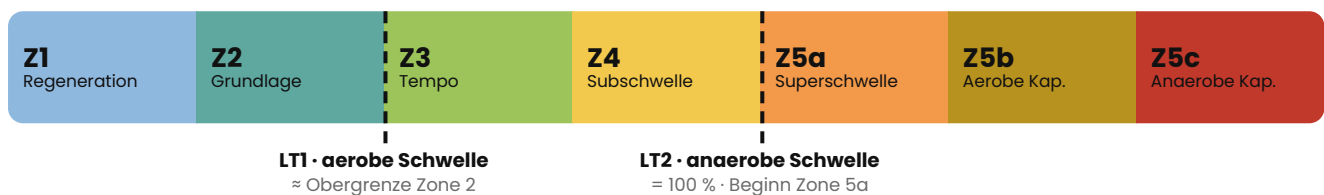
Meine Technik vor dem Start

Meine Technik im Rennen / zwischen den Stationen

Meine Technik zum Runterfahren am Abend

Das HYRUNNING Modell: 7 Zonen

Das HYRUNNING Modell basiert auf dem 7-Zonen-Modell von Joe Friel. Es teilt dein Training in sieben Intensitätszonen ein. Die Basis ist deine **Laktatschwelle (LT2)** – der Punkt, ab dem Laktat schneller entsteht, als du es abbauen kannst. Alle Zonen werden als Prozent deines **Schwellentempos** und deiner **Schwellenherzfrequenz (LTHR)** berechnet. Die Schwelle ist immer 100 %.



ZONE	NAME & ZIEL	GEFÜHL	% SCHWELLENTEMPO	% SCHWELLEN-HF
Z1	Regeneration Erholung, Blutfluss, Technik	Locker, Gespräch müheelos	unter 78 %	unter 85 %
Z2	Grundlagenausdauer Fettstoffwechsel, Mitochondrien, Basis	Ruhig, ganze Sätze möglich	78 – 88 %	85 – 89 %
Z3	Tempo Marathon-/Wettkampftempo, Ökonomie	Zügig, nur noch kurze Sätze	88 – 94 %	90 – 94 %
Z4	Subschwelle Schwelle nach oben schieben	Kontrolliert hart, wenige Worte	95 – 101 %	95 – 99 %
Z5a	Superschwelle Laktattoleranz, HYROX-Runs	Hart, an der Kante	100 – 103 %	100 – 102 %
Z5b	Aerobe Kapazität VO ₂ max, Intervalle	Sehr hart, 3–8 Min. haltbar	104 – 111 %	103 – 106 %
Z5c	Anaerobe Kapazität Sprint, Kraftausdauer, Finish	Maximal, unter 2 Min.	über 111 %	über 106 %

Wichtig zur Pace: Die Prozente beziehen sich auf dein **Tempo** (Geschwindigkeit) an der Schwelle – genau wie beim Puls gilt: *höherer* Prozentwert = *schneller*. 88 % heißt: 88 % so schnell wie an deiner Schwelle.

So ermittelst du deine Schwelle selbst – der 30-Minuten-Test

1. 15–20 Min. einlaufen, dann 30 Min. alleine so schnell laufen, wie du es gleichmäßig halten kannst – kein Rennen, keine Gruppe.
2. Nach 10 Minuten eine Runde auf der Uhr drücken.
3. **Ø-Herzfrequenz der letzten 20 Minuten = deine LTHR. Ø-Pace der 30 Minuten ≈ deine Schwellenpace.**
4. Test alle 6–8 Wochen wiederholen – immer auf gleicher Strecke und bei ähnlichen Bedingungen.

HYROX-Intensitätsbereiche

Aus deiner Schwelle leiten wir die HYROX-spezifischen Trainingsbereiche ab. Alle Prozente beziehen sich auf dein **Schwellentempo** – gerechnet wird immer **Schwellenpace ÷ Prozentwert**.

WORKOUT-TYP & BEISPIEL-EINHEIT	% SCHWELLENTempo	BEISPIEL bei 4:30 min/km	HF % LTHR	INTENSITÄT	MEINE PACE min/km
Recovery 30–40 min locker laufen oder rudern, nur Nasenatmung	68 – 78 %	5:46 – 6:37	unter 85 %	RPE 1–2 30–40 min	
Aerobic HYROX 4–6 Runden: 1 km Run + 500 m SkiErg/RowErg im Wechsel, ohne Pause	78 – 86 %	5:14 – 5:46	85 – 89 %	RPE 3–4 45–75 min	
Tempo / Steady 3 × 12 min kontinuierlich (Run/Erg im Wechsel), 2 min Trabpause	86 – 93 %	4:50 – 5:14	90 – 94 %	RPE 5–6 40–60 min	
HYROX Race Specific 4 × (1 km Run + Station in Wettkampfgewicht), 3 min Pause	90 – 98 %	4:36 – 5:00	93 – 100 %	RPE 7–8 50–70 min	
Threshold 5 × 1 km Run mit 90 s Pause – oder 4 × 1000 m Erg mit 2 min Pause	95 – 102 %	4:25 – 4:44	95 – 100 %	RPE 7 45–60 min	
Compromised Threshold 5 × (1000 m SkiErg + 1 km Run), 2–3 min Pause	91 – 98 %	4:36 – 4:57	95 – 102 %	RPE 7–8 50–65 min	
VO2max 5–6 × 800 m Run oder 5 × 500 m Erg, Pause 1:1	103 – 110 %	4:05 – 4:22	103 – 106 %	RPE 9 40–55 min	
High Lactate 6–8 × 300 m Run oder 8 × 250 m Erg, 3 min Pause	108 – 118 %	3:49 – 4:10	–	RPE 9–10 40–50 min	

Compromised Running – Laufen unter Vorermüdung

Nach einer Station bist du langsamer als im isolierten Lauf. Der Faktor zeigt, wie viel Tempo die Vorermüdung kostet: **Pace = Schwelle ÷ (Bereich × Faktor)**.

VORERMÜDUNG	FAKTOR	RACE SPECIFIC bei 4:30	MEINE PACE
Keine / isoliert	100 %	4:36 – 5:00	
Leicht	98 %	4:41 – 5:06	
Mittel	95 %	4:50 – 5:16	
Hoch	92 %	4:59 – 5:26	
Sehr hoch	89 %	5:10 – 5:37	

Wichtig

Die HYROX- und Compromised-Running-Bereiche sind Coaching-Bereiche und **keine offiziellen Joe-Friel-Zonen**. Wie stark dich die Vorermüdung ausbremst, ist individuell und hängt von der Station ab – nach Sled Push oder Lunges meist mehr als nach dem SkiErg.



SkiErg, RowErg & Race-Intensität

Erg-Schwelle aus dem 2.000-m-Test

Kein Schwellentest auf dem Erg? Fahre 2.000 m so schnell wie möglich und rechne:

$$\text{Schwelle /500 m} = (2k\text{-Zeit} \div 4) \div 0,92$$

Beispiel SkiErg 8:00 → 2:00 /500 m ÷ 0,92 = **2:10 /500 m**

Beispiel RowErg 7:00 → 1:45 /500 m ÷ 0,92 = **1:54 /500 m**

SkiErg 2k-Zeit → Schwelle /500 m

RowErg 2k-Zeit → Schwelle /500 m

BEREICH	% SCHWELLENTEMPO	SKIERG /500 M SCHWELLE 2:10	ROWERG /500 M SCHWELLE 1:54
Recovery	68 – 78 %	2:47 – 3:12	2:26 – 2:48
Aerobic HYROX	78 – 86 %	2:32 – 2:47	2:13 – 2:26
Tempo / Steady	86 – 93 %	2:20 – 2:32	2:03 – 2:13
HYROX Race Specific	90 – 98 %	2:13 – 2:25	1:56 – 2:07
Threshold	95 – 102 %	2:08 – 2:17	1:52 – 2:00
Compromised Threshold	91 – 98 %	2:13 – 2:23	1:56 – 2:05
VO2max	103 – 110 %	1:59 – 2:07	1:44 – 1:51
High Lactate	108 – 118 %	1:51 – 2:01	1:37 – 1:46

Erg im Rennen

Stationszeit 1000 m = 2 × Schwelle ÷ Intensität
Kontrolliert 90 % · **Race 94 %** · Aggressiv 98 %

SkiErg-Ziel (1000 m)

RowErg-Ziel (1000 m)

Deine Race-Intensität

Schwellenpace ÷ HYROX-Ziel-Laufpace × 100

Beispiel: 4:00 ÷ 4:10 = 96 %

unter 90 %
eher konservativ

90 – 100 %
race-spezifisch

über 100 %
sehr aggressiv

Meine Ziel-Laufpace = Race-Intensität %

Der 92-%-Faktor ist eine praktische Coaching-Schätzung zur Ableitung aus dem 2.000-m-Test und kein Bestandteil des Joe-Friel-Zonensystems.

Dein Race-Planer

Meine HYROX-Zielzeit

Benötigte Laufpace
(Zielzeit - Stationen - Roxzone) ÷ 8

= Ø Laufpace /km

SEGMENT	MÄNNER Median 1:27:56	FRAUEN Median 1:36:20	MEIN ZIEL	MEIN RENNEN
Run 1 · 1 km	-13 %	-11 %		
SkiErg · 1000 m	4:28	5:10		
Run 2 · 1 km	-8 %	-6 %		
Sled Push · 50 m	3:04	2:55		
Run 3 · 1 km	+0 %	-1 %		
Sled Pull · 50 m	5:02	5:45		
Run 4 · 1 km	+0 %	+0 %		
Burpee Broad Jumps · 80 m	5:21	6:23		
Run 5 · 1 km	+3 %	+3 %		
RowErg · 1000 m	4:48	5:24		
Run 6 · 1 km	+1 %	+1 %		
Farmers Carry · 200 m	2:09	2:17		
Run 7 · 1 km	+1 %	+1 %		
Sandbag Lunges · 100 m	5:12	5:06		
Run 8 · 1 km	+16 %	+13 %		
Wall Balls · 100 Wdh.	6:51	6:29		
Roxzone gesamt	7,5-10 %	der Zielzeit		

So liest du die Tabelle: Bei den Runs steht, wie viel schneller (-) oder langsamer (+) der Run im Schnitt ist als deine durchschnittliche Laufpace. Run 1 ist meist der schnellste, Run 8 nach den Lunges der langsamste. Bei den Stationen stehen typische Zeiten bei einer Median-Finishzeit.

Faustregel: Die Stationen machen etwa **41-42 %** deiner Gesamtzeit aus, die Roxzone **7,5-10 %** – je schneller du bist, desto kleiner der Anteil. Der Rest ist Laufen.

Datenbasis: HyroxDataLab (395.452 Solo-Ergebnisse, Open & Pro, Season 7-8), BoxLife (Median-Zeiten). Durchschnittswerte – mit deinen eigenen Stationszeiten wird der Plan deutlich genauer.

Deine Pace-Zonen

Meine Schwellenpace (min/km)

So rechnest du: Schwellenpace in Sekunden ÷ Prozentwert = Zonengrenze.

Beispiel 4:30 min/km = 270 s → $270 \div 0,88 = 307 \text{ s} = \mathbf{5:07 \text{ min/km}}$ (Obergrenze Zone 2)

ZONE	NAME	% SCHWELLETEMPO	BEISPIEL bei 4:30 min/km	MEINE PACE min/km von – bis
Z1	Regeneration	unter 78 %	langsamer als 5:46	
Z2	Grundlagenausdauer	78 – 88 %	5:07 – 5:46	
Z3	Tempo	88 – 94 %	4:47 – 5:07	
Z4	Subschwelle	95 – 101 %	4:27 – 4:44	
Z5a	Superschwelle	100 – 103 %	4:22 – 4:30	
Z5b	Aerobe Kapazität	104 – 111 %	4:03 – 4:20	
Z5c	Anaerobe Kapazität	über 111 %	schneller als 4:03	

Meine Notizen zur Pace

Aktuelle HYROX-Run-Pace (Ø der 8 Runs)

In welcher Zone liegt sie?

Ziel-Run-Pace



Deine Herzfrequenz-Zonen

Meine Schwellenherzfrequenz – LTHR (bpm)

So rechnest du: LTHR × Prozentwert = Zonengrenze.

Beispiel LTHR 170 bpm → $170 \times 0,85 = 145 \text{ bpm}$ (Obergrenze Zone 1)

ZONE	NAME	% SCHWELLEN-HF	BEISPIEL bei LTHR 170	MEINE HF bpm von – bis
Z1	Regeneration	unter 85 %	unter 144	
Z2	Grundlagenausdauer	85 – 89 %	144 – 151	
Z3	Tempo	90 – 94 %	153 – 160	
Z4	Subschwelle	95 – 99 %	162 – 168	
Z5a	Superschwelle	100 – 102 %	170 – 173	
Z5b	Aerobe Kapazität	103 – 106 %	175 – 180	
Z5c	Anaerobe Kapazität	über 106 %	über 180	

Schwellen auf einen Blick

LT1 · aerobe Schwelle (bpm)

LT2 · anaerobe Schwelle (bpm)

Max. HF (bpm)

Gut zu wissen

Die Herzfrequenz reagiert verzögert: Bei kurzen Intervallen und auf den HYROX-Runs nach einer Station führt die **Pace**, bei langen, ruhigen Läufen der **Puls**. Hitze, Schlafmangel und Stress erhöhen den Puls bei gleicher Pace.

Schwellen-Check: Wie viel Luft hast du?

Deine Schwelle ist das Tempo, das du rund eine Stunde halten kannst. Die VO₂max ist dein Dach, die maximale Sauerstoffaufnahme. Der Abstand zwischen beiden zeigt dir, was du als Nächstes trainieren solltest: die Schwelle anheben oder das Dach. Du brauchst nur zwei Werte.

1 · Schwellentempo

Die Ø-Pace aus deinem 30-Minuten-Test (Kapitel 11) oder aus einem Laktat- bzw. Spiro-Test.

2 · 1000 m All-out

15 min einlaufen, 3–4 Steigerungen, dann 1000 m so schnell wie möglich, flach oder auf der Bahn. Gleichmäßig laufen, nicht zu schnell los.

3 · Schwellen-HF (optional)

Die Ø-Herzfrequenz der letzten 20 Minuten im 30-Minuten-Test. Damit bekommst du zusätzlich HF-Bereiche.

So rechnest du

WERT	BEISPIEL	MEIN WERT
Schwellentempo (min/km → Sekunden)	4:30 min/km = 270 s	
1000 m All-out (min → Sekunden)	3:35 min = 215 s	
VO₂max-Tempo = 1000-m-Zeit ÷ 0,94	215 ÷ 0,94 = 229 s = 3:49 min/km	
Schwelle in % der VO₂max = VO₂max-Tempo ÷ Schwellentempo × 100	229 ÷ 270 × 100 = 85 %	
Schwellen-HF (optional, bpm)	z. B. 172 bpm	

Wo liegst du? Markiere dein Ergebnis.

unter 85 %

Schwelle heben

85–90 %

Ausgewogen

über 90 %

Dach (VO₂max) heben

über 100 %

Werte prüfen

ERGEBNIS	WAS ES HEISST	DEIN FOKUS
unter 85 %	Schwelle hat viel Luft nach oben	Deine Schwelle liegt deutlich unter der VO ₂ max. Größter Hebel: Schwellenarbeit und viel lockerer Umfang.
85–90 %	Ausgewogenes Profil	Schwelle und VO ₂ max passen gut zusammen. Schwerpunkt Schwelle, dazu regelmäßig VO ₂ max-Intervalle, damit das Dach mitwächst.
über 90 %	Schwelle am Anschlag	Deine Schwelle sitzt schon nah an der VO ₂ max. Mehr Leistung kommt jetzt vor allem über VO ₂ max-Intervalle.
über 100 %	Werte prüfen	Schwelle schneller als VO ₂ max-Tempo geht nicht. Meist war der 1000-m-Lauf nicht ganz all-out oder das Schwellentempo zu schnell angesetzt. Test wiederholen.

Gut zu wissen: 1000 m all-out sind etwas schneller als dein VO₂max-Tempo, deshalb der Faktor 0,94. Feldtest-Schätzung, keine Labordiagnostik. Retest alle 6–8 Wochen.



Dein Profil, deine VLamax, dein Fokus

Die VLamax beschreibt, wie schnell dein Körper Laktat bildet. Hier ist sie eine Tendenz aus der Lage deiner Schwelle, keine Messung. Ob sie runter oder rauf soll, hängt von deiner Ziel-Disziplin ab.

VLamax-Tendenz und Fokus nach Ziel-Disziplin

SCHWELLE IN % DER VO2MAX	HALBMARATHON / MARATHON	5-10 KM	HYROX
unter 85 %	VLamax vermutlich hoch. Senken bringt am meisten: viel lockerer Umfang, Schwellenarbeit, kaum Sprints. Fokus: Schwelle heben · VLamax senken	VLamax vermutlich hoch. Senken bringt am meisten: viel lockerer Umfang, Schwellenarbeit, kaum Sprints. Fokus: Schwelle heben · VLamax senken	VLamax vermutlich hoch. Für HYROX moderat senken: viel Grundlage und Schwelle, Sprints nur sparsam. Fokus: Schwelle heben · VLamax senken · Compromised Running
85-90 %	VLamax im mittleren Bereich. Für lange Strecken weiter leicht senken. Fokus: Schwelle heben · VO2max heben	VLamax im mittleren Bereich. Halten: Grundlage plus gelegentliche kurze Sprints. Fokus: Schwelle heben · VO2max heben	VLamax im mittleren Bereich. Halten: Grundlage plus gelegentliche kurze Sprints. Fokus: Schwelle heben · VO2max heben · Compromised Running
über 90 %	VLamax eher niedrig. Für Halbmarathon und Marathon ideal, so lassen. Fokus: VO2max heben · VLamax senken	VLamax eher niedrig. Darf etwas steigen: kurze Sprints und Bergsprints bringen Power für Antritte. Fokus: VO2max heben · VLamax erhöhen	VLamax eher niedrig. Darf etwas steigen: Sprints und Bergsprints bringen Power für Antritte und Stationen. Fokus: VO2max heben · VLamax erhöhen · Compromised Running

Die 7 Trainingsblöcke im Überblick

BLOCK	WIRKUNG	WORUM ES GEHT
Schwelle heben	Schwelle ↑	Schwelle Richtung VO2max schieben. Basis für jede Ausdauerleistung.
VO2max heben	Dach ↑	Maximale Sauerstoffaufnahme erhöhen. Höchstens 1-2 Einheiten pro Woche.
VLamax senken	Laktatbildung ↓	Weniger Laktat, höhere Schwelle, Kohlenhydrate sparen. Wichtig für lange Strecken.
VLamax erhöhen	Power ↑	Mehr Power für Antritte, Endspurt, Sled und Wall Balls. Immer volle Pause.
Laktattoleranz	Härte ↑	Tempo trotz hohem Laktat halten. Nur vor Wettkämpfen, max. 1× pro Woche.
Lactate Clearance	Laktat verwerten	Laktat hochbringen, Tempo senken, weiterlaufen. Under mind. ca. 4 % unter Schwelle.
Compromised Running	Tempo nach Stationen	Nach der Station kontrolliert anlaufen, Rhythmus finden, steigern.

Mein Ergebnis

Schwelle in % der VO2max

VLamax-Tendenz

Meine 2-3 Fokus-Blöcke

Workouts für deinen Fokus

Wähle aus deinen 2–3 Fokus-Blöcken je 1–2 Workouts pro Woche. Tempo wie überall im Workbook:
Schwellentempo ÷ Prozentwert. Das VO2max-Tempo hast du auf der ersten Seite des Schwellen-Checks berechnet. Beispiel: Schwelle 4:30 min/km, 1000 m in 3:35 min.

BLOCK	WORKOUT	TEMPO	BEISPIEL min/km	MEIN TEMPO min/km
Schwelle heben	Klassische Schwellen-Intervalle · 4 × 8 min, 2 min Trab	100 % (Schwellentempo)	4:30	
	Cruise-Intervalle · 5 × 1600 m, 60 s Trab	100 %	4:30 (7:12 pro 1600 m)	
	Tempodauerlauf · 25–35 min am Stück	95–97 %	4:38–4:44	
VO2max heben	VO2max-Intervalle · 5 × 3 min, 3 min Trab	VO2max-Tempo	3:49	
	30/30 · 2 × 10 × (30 s / 30 s Trab), 3 min Serienpause	VO2max-Tempo × 0,97	3:42	
VLamax senken	Langer lockerer Lauf · 75–120 min	77–83 %	5:24–5:51	
	Sweetspot-Blöcke · 3 × 15 min, 3 min Trab	94–97 %	4:38–4:46	
VLamax erhöhen	Sprints · 8–10 × 15–20 s, 3–4 min Gehpause	maximal	–	
	Bergsprints · 6–8 × 10–12 s steil bergauf, 3 min Pause	maximal	–	
Laktattoleranz	400er mit kurzer Pause · 6–8 × 400 m, 60 s Stehpause	1000-m-Zeit × 0,41	1:28 pro 400 m	
	HYROX-Rennsimulation · 4 × (1000 m + 30 Wall Balls), 2 min Pause	102 %	4:25	
Lactate Clearance	Over/Under · 5 × (2 min Over / 2 min Under), ohne Pause	104 % / 95 %	4:19 / 4:44	
	Starkes Clearing 1 + 4 · 5 × (1 min schnell + 4 min knapp unter Schwelle), 2 min Trab	109 % / 97 %	4:07 / 4:38	
Compromised Running	Sled → Run · 4–6 × (30–45 s Sled Push + 800 m), 2–3 min locker	96–98 %	4:35–4:41	
	Burpees → Run · 5 × (15–20 Burpee Broad Jumps + 1000 m)	erste 300 m 93 %, dann 99 %	4:52 → 4:33	

Pace oder Puls? HF gilt nur bei längeren, gleichmäßigen Belastungen: Grundlage bis 89 %, Tempo 90–94 %, Schwelle 95–100 %, VO2max über 100 % der Schwellen-HF. Bei kurzen Intervallen zählt die Pace. **Regel:** höchstens 2 harte Einheiten pro Woche, der Rest locker.

Deine Trainingsbibliothek

Über 120 Lafeinheiten – **für jede der 7 Zonen**, meterbasiert (Bahn, vermessene Strecke), zeitbasiert (überall, auch im Gelände) und **herzfrequenzbasiert** (S. 43–44). Alle Paces rechnest du wie gewohnt: **Schwellenpace ÷ Prozentwert**. Die Beispiel-Pace gilt für eine Schwelle von 4:30 min/km.

Z1 S. 34	Z2 S. 35	Z3 S. 36	Z4 S. 37–38	Z5a S. 39	Z5b S. 40–41	Z5c S. 42
--------------------	--------------------	--------------------	-----------------------	---------------------	------------------------	---------------------

Die zwei wichtigsten harten Reize im Vergleich:

Threshold-Läufe		VO ₂ max-Läufe	
ZIEL	Schwelle nach oben schieben – schneller laufen, bevor Laktat dich bremst	ZIEL	Maximale Sauerstoffaufnahme erhöhen – der „Hubraum“ deines Motors
GEFÜHL	„Kontrolliert hart“ – RPE 7, ein paar Worte sind möglich	GEFÜHL	Sehr hart – RPE 8–9, sprechen kaum möglich
INTERVALLE	3–15 min bzw. 400–4000 m, kurze Pausen	INTERVALLE	15 s – 5 min bzw. 200–1600 m, Pausen ca. 1:1
GESAMT	20–40 min bzw. 5–10 km an der Schwelle	GESAMT	10–20 min bzw. 3–5 km im Zielbereich
HF	95–102 % LTHR	HF	103–106 % LTHR (reagiert verzögert – Pace führt)
HYROX	Das ist dein Renntempo-Motor für 8 × 1 km	HYROX	Mehr Reserve für Sprints, Stationen und das Finish

1 · Einlaufen 15–20 min Zone 1–2, Lauf-ABC, 4–6 Steigerungen à 80 m	2 · Hauptteil Die Einheit aus der Bibliothek	3 · Auslaufen 10–15 min Zone 1, danach 3 min lange Ausatmung
Max. 2 harte Einheiten pro Woche – der Rest bleibt locker (80/20).	Letzte Wiederholung soll genauso schnell sein wie die erste – sonst war das Tempo zu hoch.	Steigern über Umfang (mehr Wiederholungen), nicht über Tempo.

Meine Schwellenpace

Mein VO₂max-Tempo (≈ 107 %)

Meine LTHR

Level: ●○○ Einsteiger ●●○ Fortgeschritten ●●● Ambitioniert

Zone 1 · Regeneration

ZONE 1 · unter 78 % Schwellentempo · unter 85 % LTHR · RPE 1–2 · Gespräch mühelos

#	HAUPTTEIL	% SCHWELLETEMPO	BEISPIEL BEI 4:30	PAUSE	BELASTUNG	LEVEL	✓
1	20–30 min Recovery-Lauf So langsam, dass es sich fast zu leicht anfühlt	65–78 % ZI	5:46–6:55	–	20–30 min	● ○ ○ ○	☐
2	30–40 min nur Nasenatmung Die Nase setzt das Tempolimit	65–78 % ZI	5:46–6:55	–	30–40 min	● ○ ○ ○	☐
3	5 km Recovery	65–78 % ZI	5:46–6:55	–	5 km	● ○ ○ ○	☐
4	30 min Run-Walk Ideal für Einsteiger und nach Pausen	60–75 % ZI	6:00–7:30	4 min laufen / 1 min gehen	30 min	● ○ ○ ○	☐
5	20 min Lauf + 15 min Mobility Hüfte, Waden, Brustwirbelsäule	65–78 % ZI	5:46–6:55	–	35 min	● ○ ○ ○	☐
6	25 min + 10 min Lauf-ABC Skippings, Anfersen, Hopserlauf	65–78 % ZI	5:46–6:55	–	35 min	● ○ ○ ○	☐
7	Shakeout vor dem Rennen + 3 × 20 s Steigerungen, am Tag vor dem HYROX	65–78 % ZI	5:46–6:55	–	15–20 min	● ○ ○ ○	☐
8	Recovery-Tag nach dem HYROX Nur wenn es sich gut anfühlt – sonst gehen	60–75 % ZI	6:00–7:30	–	20–30 min	● ○ ○ ○	☐
9	40 min Crosstrainer / Rad Gelenkschonende Alternative, HF unter 85 % LTHR	nach Gefühl ZI nach Puls	–	–	40 min	● ○ ○ ○	☐
10	2 × 20 min (Doppeltag) Für hohe Umfänge bei Ambitionierten	65–78 % ZI	5:46–6:55	morgens / abends	40 min	● ● ● ●	☐

Tipp: Zone 1 ist aktive Erholung. Wenn du dich fragst, ob es zu langsam ist, ist es genau richtig. Im Zweifel lieber gehen als zu schnell laufen.

Zone 2 · Grundlagenausdauer

ZONE 2 · 78–88 % Schwellentempo · 85–89 % LTHR · RPE 3–4 · ganze Sätze möglich

#	HAUPTTEIL	% SCHWELLENTempo	BEISPIEL BEI 4:30	PAUSE	BELASTUNG	LEVEL	✓
1	45 min Grundlagenlauf Die wichtigste Einheit der Woche – immer wieder	78–88 % Z2	5:07–5:46	–	45 min	● ○ ○	☐
2	60 min Grundlagenlauf	78–88 % Z2	5:07–5:46	–	60 min	● ● ○	☐
3	75–90 min Long Run Langsamer Start, gleichmäßig durchziehen	78–86 % Z2	5:14–5:46	–	75–90 min	● ● ○	☐
4	10 km Grundlage	78–88 % Z2	5:07–5:46	–	10 km	● ○ ○	☐
5	15–18 km Long Run Verpflegung üben: ab 60 min Kohlenhydrate	78–86 % Z2	5:14–5:46	–	15–18 km	● ● ●	☐
6	60 min + 6 × 20 s Steigerungen Hält die Beine schnell	78–88 % Z2	5:07–5:46	Steigerungen am Ende	60 min	● ● ○	☐
7	Long Run mit Endbeschleunigung 70 min Z2, die letzten 10 min in Z3	80–92 % Z2 → Z3	4:53–5:38	–	70 + 10 min	● ● ●	☐
8	40 min Nasal Run CO ₂ -Toleranz und Fettstoffwechsel zugleich	78–85 % Z2	5:18–5:46	–	40 min	● ○ ○	☐
9	60 min wellig nach Puls Bergauf gehen erlaubt – Puls bleibt in Z2	nach Gefühl Z2 nach Puls	–	–	60 min	● ● ○	☐
10	Aerobic HYROX 4–6 × (1 km + 500 m Erg) Run und SkiErg/RowErg im Wechsel	78–86 % Z2	5:14–5:46	ohne Pause	45–75 min	● ● ○	☐
11	Run-Erg-Mix 20/20/20 20 min Lauf · 20 min RowErg · 20 min Lauf	78–86 % Z2	5:14–5:46	fließender Wechsel	60 min	● ● ○	☐
12	2 × 45 min (Doppeltag) Mehr Umfang ohne längere Einzelbelastung	78–86 % Z2	5:14–5:46	morgens / abends	90 min	● ● ●	☐

Tipp: Rund 80 % deines Laufumfangs gehören in Zone 1–2. Hier baust du Mitochondrien, Fettstoffwechsel und die Basis für alle 8 HYROX-Kilometer.

Zone 3 · Tempo

ZONE 3 · 88–94 % Schwellentempo · 90–94 % LTHR · RPE 5–6 · nur noch kurze Sätze

#	HAUPTTEIL	% SCHWELLENTempo	BEISPIEL BEI 4:30	PAUSE	BELASTUNG	LEVEL	✓
1	3 × 10 min Einstieg ins Tempotraining	88–94 % Z3	4:47–5:07	2 min Trab	30 min	●○○○	☐
2	2 × 20 min	88–93 % Z3	4:50–5:07	3 min Trab	40 min	●●○○	☐
3	30 min Tempo-Dauerlauf Gleichmäßig – nicht in Z4 abrutschen	88–92 % Z3	4:53–5:07	–	30 min	●●○○	☐
4	8 km Tempo Ungefähr Marathontempo	88–92 % Z3	4:53–5:07	–	8 km	●●○○	☐
5	4 × 2 km	89–94 % Z3	4:47–5:03	90 s Trab	8 km	●●○○	☐
6	3 × 3 km	88–93 % Z3	4:50–5:07	2 min Trab	9 km	●●●○	☐
7	6 × 1 km + 200 m Float Kein Stehen – kontinuierlicher Reiz	90–94 % Z3	4:47–5:00	200 m zügig traben	6 km	●●○○	☐
8	Long Run mit 3 × 15 min Z3	88–93 % Z2 + Z3	4:50–5:07	10 min Z2 dazwischen	90 min gesamt	●●●○	☐
9	45 min progressiv 15 min Z2 · 15 min unteres Z3 · 15 min oberes Z3	82–94 % Z2 → Z3	4:47–5:29	–	45 min	●●○○	☐
10	Fahrtspiel 6 × 4 min Gut draußen, ohne feste Strecke	88–94 % Z3	4:47–5:07	2 min Z2	36 min	●○○○	☐
11	Tempo/Steady HYROX 3 × 12 min Run und Erg im Wechsel, kontinuierlich	86–93 % Z3	4:50–5:14	2 min Trab	36 min	●●○○	☐
12	10 × 800 m Rhythmusgefühl für Renntempo	91–94 % Z3	4:47–4:57	45 s Trab	8 km	●●○○	☐

Tipp: Zone 3 ist wertvoll, aber verführerisch: Viele Läufe „rutschen“ unbewusst hierher. Plane Z3 bewusst – und halte die lockeren Tage wirklich locker.

Zone 4 · Threshold-Läufe · meterbasiert

ZONE 4–5a · 95–103 % Schwellentempo · 95–102 % LTHR · RPE 7 · Bahn oder vermessene Strecke

#	HAUPTTEIL	% SCHWELLENTempo	BEISPIEL BEI 4:30	PAUSE	BELASTUNG	LEVEL	✓
1	5 × 1000 m Der Klassiker – ideal als erster Schwellentest	98–101 % Z4–5a	4:27–4:36	60–90 s Trab	5 km	● ○ ○	☐
2	6 × 1000 m	97–100 % Z4–5a	4:30–4:38	60 s Trab	6 km	● ● ○	☐
3	10 × 400 m Kurz & knackig, gut für Einsteiger	100–103 % Z5a	4:22–4:30	30 s stehend	4 km	● ○ ○	☐
4	8 × 800 m	99–102 % Z4–5a	4:25–4:33	45 s Trab	6,4 km	● ● ○	☐
5	4 × 1600 m	96–99 % Z4	4:33–4:41	90 s Trab	6,4 km	● ● ○	☐
6	3 × 2000 m	95–98 % Z4	4:36–4:44	2 min Trab	6 km	● ● ○	☐
7	Pyramide 1–2–3–2–1 km Die kurzen Stücke etwas schneller	96–100 % Z4	4:30–4:41	60–90 s Trab	9 km	● ● ●	☐
8	2 × 4000 m	95–97 % Z4	4:38–4:44	3 min Trab	8 km	● ● ●	☐
9	3 × 3000 m	95–97 % Z4	4:38–4:44	2–3 min Trab	9 km	● ● ●	☐
10	5 × 2000 m „Norwegisch“ – kontrolliert, nie ausbelastet	95–98 % Z4	4:36–4:44	60 s Trab	10 km	● ● ●	☐
11	5 km Tempodauerlauf Gleichmäßig, letzter km darf schneller sein	95–97 % Z4	4:38–4:44	–	5 km	● ● ○	☐
12	6 × (1000 m + 250 m SkiErg) HYROX-Kombi: Lauf bleibt an der Schwelle	97–100 % Z4–5a	4:30–4:38	90 s	6 km + 1,5 km Erg	● ● ○	☐

Tipp: Starte mit Einheit 1 oder 3 und steigere dich über die Wochen in Richtung 8–10 km Gesamtumfang. Die Pausen bleiben kurz – genau das macht den Schwellenreiz aus.

Zone 4 · Threshold-Läufe · zeitbasiert

ZONE 4–5a · 95–103 % Schwellentempo · 95–102 % LTHR · RPE 7 · überall laufbar

#	HAUPTTEIL	% SCHWELLENTempo	BEISPIEL BEI 4:30	PAUSE	BELASTUNG	LEVEL	✓
1	3 × 10 min Der Einstieg in längere Schwellenblöcke	95–98 % Z4	4:36–4:44	2 min Trab	30 min	●●○	☐
2	4 × 8 min	96–99 % Z4	4:33–4:41	90 s Trab	32 min	●●○	☐
3	5 × 6 min	97–100 % Z4–5a	4:30–4:38	60 s Trab	30 min	●●○	☐
4	6 × 5 min	98–101 % Z4–5a	4:27–4:36	60 s Trab	30 min	●●○	☐
5	10 × 3 min	100–102 % Z5a	4:25–4:30	45 s Trab	30 min	●●●	☐
6	12 × 2 min	101–103 % Z5a	4:22–4:27	30 s stehend	24 min	●●○	☐
7	2 × 15 min	95–97 % Z4	4:38–4:44	3 min Trab	30 min	●●●	☐
8	20 min Tempodauerlauf Einfach, effektiv, gut planbar	95–97 % Z4	4:38–4:44	–	20 min	●○○	☐
9	30 min progressiv 10 min 90 % · 10 min 94 % · 10 min 97–100 %	90–100 % Z3 → Z4	4:30–5:00	–	30 min	●●○	☐
10	3 × (3 × 3 min)	99–101 % Z4–5a	4:27–4:33	30 s / Serie 2 min	27 min	●●○	☐
11	Over/Under 4 × 8 min Im Wechsel 2 min 97 % / 1 min 103 %	97–103 % Z4 ↔ 5a	4:22–4:38	2 min Trab	32 min	●●●	☐
12	4 × 10 min Hoher Umfang an der Schwelle	95–98 % Z4	4:36–4:44	60 s Trab	40 min	●●●	☐

Tipp: Zeitbasierte Einheiten funktionieren auch bei Wind, Hügeln oder auf dem Laufband. Bei Gegenwind oder bergauf nach Puls und Gefühl laufen, nicht stur nach Pace.

Zone 5a · Superschwelle & HYROX-Race-Pace

ZONE 5a · 100–103 % Schwellentempo · 100–102 % LTHR · RPE 8 · hart, an der Kante

#	HAUPTTEIL	% SCHWELLENTEMPO	BEISPIEL BEI 4:30	PAUSE	BELASTUNG	LEVEL	✓
1	6 × 1000 m Knapp über der Schwelle – Laktat steigt langsam	100–103 % Z5a	4:22–4:30	60 s Trab	6 km	●●○	☐
2	4 × 1500 m	100–102 % Z5a	4:25–4:30	2 min Trab	6 km	●●●	☐
3	8 × 3 min	100–103 % Z5a	4:22–4:30	60 s Trab	24 min	●●○	☐
4	5 × 5 min	100–102 % Z5a	4:25–4:30	2 min Trab	25 min	●●●	☐
5	3 × 2 km	100–102 % Z5a	4:25–4:30	3 min Trab	6 km	●●●	☐
6	8 × 1 km „HYROX-Runs“ Simuliert die 8 Rennkilometer	100–103 % Z5a	4:22–4:30	30 s stehend	8 km	●●●	☐
7	HYROX Race Specific 4 × (1 km + Station) Station in Wettkampfgewicht	98–102 % Z4–5a	4:25–4:36	3 min	4 km + 4 Stationen	●●○	☐
8	Compromised 5 × (1000 m SkiErg + 1 km) Lauf direkt nach dem Erg	97–101 % Z4–5a	4:27–4:38	2–3 min	5 km + 5 km Erg	●●●	☐
9	3 × (2 km + 20 Wall Balls) Das Finish-Gefühl trainieren	100–102 % Z5a	4:25–4:30	3 min	6 km + 60 WB	●●●	☐
10	12 × 400 m Guter Einstieg in Z5a	101–103 % Z5a	4:22–4:27	30 s stehend	4,8 km	●○○	☐

Tipp: Zone 5a ist dein HYROX-Renntempo unter Vorermüdung. Diese Einheiten sind sehr spezifisch – setze sie vor allem in den letzten 8–10 Wochen vor dem Rennen ein.

Zone 5b · VO₂max-Läufe · meterbasiert

ZONE 5b · 104–111 % Schwellentempo · 103–106 % LTHR · RPE 8–9 · Bahn oder vermessene Strecke

#	HAUPTTEIL	% SCHWELLENTempo	BEISPIEL BEI 4:30	PAUSE	BELASTUNG	LEVEL	✓
1	5 × 1000 m Der VO ₂ max-Klassiker	104–107 % Z5b	4:12–4:20	2–3 min Trab	5 km	●●○	☐
2	6 × 800 m	105–108 % Z5b	4:10–4:17	2 min Trab	4,8 km	●●○	☐
3	8 × 600 m	106–109 % Z5b	4:08–4:15	90 s Trab	4,8 km	●●○	☐
4	10 × 400 m Guter Einstieg in VO ₂ max- Training	107–110 % Z5b	4:05–4:12	90 s Trab/Gehen	4 km	●○○	☐
5	12 × 300 m	108–111 % Z5b–c	4:03–4:10	60 s Trab	3,6 km	●●○	☐
6	20 × 200 m	109–112 % Z5b–c	4:01–4:08	40 s Trab	4 km	●●●	☐
7	4 × 1200 m	104–106 % Z5b	4:15–4:20	3 min Trab	4,8 km	●●●	☐
8	3 × 1600 m	103–105 % Z5a–b	4:17–4:22	3 min Trab	4,8 km	●●●	☐
9	Pyramide 400–800– 1200–800–400 m Kurze Stücke am schnellsten	105–109 % Z5b	4:08–4:17	Pause = Belastungszeit	3,6 km	●●○	☐
10	2 × 5 × 400 m	107–110 % Z5b	4:05–4:12	60 s / Serie 4 min	4 km	●●○	☐
11	5 × (600 m hart + 200 m Float) Kein Stehen – Float bei ca. 85 %	106–108 % Z5b	4:10–4:15	200 m zügig traben	4 km	●●●	☐
12	5 × (800 m + 15 Burpee Broad Jumps) HYROX-Kombi: Laufen unter Vorermüdung	104–107 % Z5b	4:12–4:20	2–3 min	4 km + 75 BBJ	●●●	☐

Tipp: VO₂max-Einheiten nur, wenn du ausgeruht bist. Wenn die Pace in den letzten Wiederholungen deutlich einbricht, lieber eine Wiederholung weniger – Qualität vor Quantität.

Zone 5b · VO₂max-Läufe · zeitbasiert

ZONE 5b · 104–111 % Schwellentempo · 103–106 % LTHR · RPE 8–9 · überall lauffbar

#	HAUPTTEIL	% SCHWELLETEMPO	BEISPIEL BEI 4:30	PAUSE	BELASTUNG	LEVEL	✓
1	5 × 3 min Der Einstieg	104–107 % Z5b	4:12–4:20	2–3 min Trab	15 min	●○○○	☐
2	6 × 2 min	106–109 % Z5b	4:08–4:15	2 min Trab	12 min	●○○○	☐
3	4 × 4 min „Norwegische 4×4“ – 90–95 % HFmax	103–105 % Z5b	4:17–4:22	3 min Trab	16 min	●●○○	☐
4	3 × 5 min	103–105 % Z5a–b	4:17–4:22	3 min Trab	15 min	●●●○	☐
5	8 × 90 s	106–109 % Z5b	4:08–4:15	90 s Trab	12 min	●●○○	☐
6	Pyramide 1–2–3–4–3–2–1 min Kurze Stücke am schnellsten	104–109 % Z5b	4:08–4:20	½ Belastungszeit	16 min	●●○○	☐
7	2 × 10 × 30/30 30 s schnell, 30 s locker	108–111 % Z5b–c	4:03–4:10	30 s locker / Serie 3 min	10 min	●○○○	☐
8	3 × 8 × 40/20	106–109 % Z5b	4:08–4:15	20 s locker / Serie 3 min	16 min	●●●○	☐
9	3 × 13 × 30/15 Nach Rønnestad – sehr wirksam	106–109 % Z5b	4:08–4:15	15 s locker / Serie 3 min	19,5 min	●●●○	☐
10	20 × 15/15 Hohe Geschwindigkeit, kurze Pausen	110–115 % Z5c	3:55–4:05	15 s locker	5 min	●●○○	☐
11	8 × 90 s bergauf Nach Gefühl hart – schont die Gelenke	nach Gefühl Z5b (Gefühl)	–	Trab bergab	12 min	●●○○	☐
12	Fahrtspiel 10 × 1 min Gut draußen, ohne Bahn	105–108 % Z5b	4:10–4:17	1 min locker	10 min	●○○○	☐

Tipp: Bei kurzen Intervallen (30/30, 15/15) kommt der Puls nicht hinterher – hier führen Pace und Gefühl. Die Summe der schnellen Abschnitte zählt.

Zone 5c · Anaerobe Kapazität & Sprint

ZONE 5c · über 111 % Schwellentempo · Puls nicht aussagekräftig · RPE 9–10 · maximal

#	HAUPTTEIL	% SCHWELLENTempo	BEISPIEL BEI 4:30	PAUSE	BELASTUNG	LEVEL	✓
1	6–8 × 80–100 m Steigerungen Für alle – Technik und Schnelligkeit	nach Gefühl bis Z5c	–	Gehen zurück	ca. 0,7 km	●○○	☐
2	10 × 100 m Locker schnell, nicht verkrampfen	115–125 % Z5c	3:36–3:55	90 s Gehen	1 km	●○○	☐
3	8 × 20 s Bergsprints Kraft + Schnelligkeit, schont die Sehnen	nach Gefühl Z5c (Gefühl)	–	2 min Gehen	ca. 3 min	●○○	☐
4	8 × 200 m	112–118 % Z5c	3:49–4:01	2 min Trab	1,6 km	●●○	☐
5	6 × 300 m High Lactate	111–116 % Z5c	3:53–4:03	3 min Trab	1,8 km	●●○	☐
6	6–8 × 300 m High Lactate Aus dem HYROX-Rechner	108–118 % Z5b–c	3:49–4:10	3 min Pause	1,8–2,4 km	●●●	☐
7	4 × 400 m	110–115 % Z5c	3:55–4:05	4 min Trab	1,6 km	●●●	☐
8	10 × 30 s	112–118 % Z5c	3:49–4:01	2 min Trab	5 min	●●○	☐
9	6 × 60 s Laktattoleranz	111–115 % Z5c	3:55–4:03	3 min Trab	6 min	●●●	☐
10	8 × 250 m Erg (SkiErg/RowErg) High Lactate auf dem Erg	108–118 % Z5b–c	3:49–4:10	3 min	2 km Erg	●●○	☐
11	Finish-Simulation: 400 m + 30 Wall Balls Der letzte Kilometer im Rennen	108–112 % Z5c	4:01–4:10	4 min	3 Runden	●●●	☐
12	6 × 30 m fliegend 20 m Anlauf, 30 m maximal schnell	nach Gefühl Z5c Sprint	–	3 min Gehen	180 m	●●○	☐

Tipp: Bei Zone 5c sind lange Pausen Pflicht – nur so bleibt die Qualität hoch. Steigerungen und Bergsprints passen in fast jede Woche, High-Lactate-Einheiten nur gezielt vor Wettkämpfen.

Herzfrequenz-basiert · Grundlage & Tempo

NACH PULS · Zone 1–3 · unter 85 % bis 94 % LTHR · ideal für Gelände, Hitze, Laufband und Einsteiger

#	EINHEIT	% LTHR	BEISPIEL LTHR 170	PAUSE	DAUER	LEVEL	✓
1	40 min mit HF-Deckel Puls bleibt immer unter 85 % – notfalls gehen	unter 85 % Z1	unter 144 bpm	–	40 min	●○○○	☐
2	45–60 min Grundlage nach Puls Die Pace ist egal, der Puls zählt	85–89 % Z2	144–151 bpm	–	45–60 min	●○○○	☐
3	90 min Long Run mit HF-Deckel Obergrenze 89 % – auch am Ende	82–89 % Z2	139–151 bpm	–	90 min	●●○○	☐
4	60 min Hügel nach Puls Bergauf gehen, sobald die HF über 89 % steigt	85–89 % Z2	144–151 bpm	–	60 min	●●○○	☐
5	Aerobe Entkopplung (Test) Pace 1. vs. 2. Hälfte vergleichen: unter 5 % Verlust = gute Basis	86–88 % Z2	146–150 bpm	–	60 min	●●○○	☐
6	HF-Leiter 3 × 10 min 85 % → 87 % → 89 % – Puls bewusst steuern lernen	85–89 % Z2	144–151 bpm	fließend	30 min	●○○○	☐
7	Hitze- / Laufband-Tag Bei Hitze langsamer laufen – der Puls schützt dich	85–89 % Z2	144–151 bpm	–	45 min	●○○○	☐
8	75 min Trail nach Puls Gelände macht Pace wertlos – HF führt	82–89 % Z2	139–151 bpm	–	75 min	●●○○	☐
9	3 × 15 min Tempo	90–94 % Z3	153–160 bpm	3 min Trab	45 min	●●○○	☐
10	40 min Tempo-Dauerlauf Die ersten 5 min zählen noch nicht – HF braucht Anlauf	90–93 % Z3	153–158 bpm	–	40 min	●●●○	☐
11	Progressiv nach Puls 20 min Z2 · 15 min Z3 · 5 min Z4	85–97 % Z2 → Z4	144–165 bpm	–	40 min	●●○○	☐
12	Cardiac-Drift-Check Gleiche Pace – steigt die HF in den letzten 15 min um mehr als 5 bpm?	85–89 % Z2	144–151 bpm	–	75 min	●●●○	☐

Wann Puls statt Pace? Bei lockeren und langen Einheiten, im Gelände, bei Hitze, Wind oder am Berg. Hier sagt der Puls ehrlicher, wie hart dein Körper gerade arbeitet. Brustgurt ist genauer als die Uhr am Handgelenk.

Herzfrequenz-basiert · Schwelle & VO₂max

NACH PULS · Zone 4–5b · 95–106 % LTHR · Intervalle ab ca. 4 Minuten, damit sich der Puls einpendeln kann

#	EINHEIT	% LTHR	BEISPIEL LTHR 170	PAUSE	DAUER	LEVEL	✓
1	3 × 10 min Schwelle Klassiker für die HF-Steuerung	95–99 % Z4	162–168 bpm	2 min Trab	30 min	● ● ● ○	☐
2	2 × 20 min Schwelle	95–98 % Z4	162–167 bpm	3 min Trab	40 min	● ● ● ●	☐
3	4 × 8 min	96–100 % Z4–5a	163–170 bpm	2 min Trab	32 min	● ● ● ○	☐
4	30 min Schwellen-Dauerlauf Ideal auf dem Laufband oder bei Wind	95–99 % Z4	162–168 bpm	–	30 min	● ● ● ●	☐
5	HF-Pyramide 5–10–15–10–5 min	95–99 % Z4	162–168 bpm	2 min Trab	45 min	● ● ● ●	☐
6	5 × 6 min Die erste Minute jeder Wiederholung ist Anlaufzeit	97–100 % Z4–5a	165–170 bpm	90 s Trab	30 min	● ● ● ○	☐
7	Norwegische 4 × 4 min Zielpuls in den letzten 2 min erreichen (≈ 90–95 % HFmax)	103–106 % Z5b	175–180 bpm	3 min Trab	16 min	● ● ● ○	☐
8	5 × 5 min	101–104 % Z5a–b	172–177 bpm	3 min Trab	25 min	● ● ● ●	☐
9	3 × 6 min bergauf Am Berg ist die HF der ehrliche Tacho	100–103 % Z5a	170–175 bpm	Trab bergab	18 min	● ● ● ○	☐
10	HF-Erholungs-Intervalle 6 × 3 min Wie schnell sinkt dein Puls? Pausenzeit notieren	100–104 % Z5a–b	170–177 bpm	bis HF < 75 % LTHR	18 min	● ● ● ○	☐
11	HYROX 4 × (1 km + Station) Lauf nach Puls – zeigt, wie teuer die Station war	95–100 % Z4–5a	162–170 bpm	3 min	40 min	● ● ● ○	☐
12	Double Threshold (Doppeltag) Morgens 5 × 6 min, abends 10 × 3 min	95–99 % Z4	162–168 bpm	morgens / abends	2 × 30 min	● ● ● ●	☐

Achtung Verzögerung: Der Puls braucht 1–3 Minuten, bis er die Belastung zeigt. Deshalb die erste Minute jeder Wiederholung nach Gefühl laufen und erst danach nach Puls steuern. Für kurze Intervalle unter 3 Minuten bleibt die Pace der bessere Tacho.

Mein Trainingsprotokoll

Trag jede harte Einheit ein. Nach wenigen Wochen siehst du schwarz auf weiß, wie du bei gleichem Puls schneller wirst.

DATUM	EINHEIT (NR.)	Ø PACE	Ø HF	RPE 1-10	LETZTE = ERSTE?	GEFÜHL / NOTIZ

HYROX-Workouts: 3 Intensitätsstufen

HYROX ist ein Mix aus Ausdauer, Kraft und Laufen unter Vorermüdung. Deshalb trainieren wir die Stationen in **drei Intensitätsstufen** – vom lockeren Motorbau bis zum harten Finish.

Stufe 1 · Aerob / Engine
Zone 2–3 · RPE 4–6
Lange, fließende Einheiten mit leichten bis mittleren Gewichten. Baut den Motor und die Technik.
1–2 × pro Woche · S. 47

Stufe 2 · Schwelle / Race-Pace
Zone 4–5a · RPE 7–8
Compromised Running in Wettkampfgewicht. Dein spezifischster Reiz.
1 × pro Woche · S. 48

Stufe 3 · High Intensity
Zone 5b–c · RPE 9–10
Kurz, schwer, schnell. Laktattoleranz und Power fürs Finish.
max. 1 × pro Woche · S. 49

Wettkampf-Standards (Saison 2025/26)

STATION (NACH JE 1 KM LAUF)	WOMEN OPEN	MEN OPEN	WOMEN PRO	MEN PRO
1. SkiErg	1000 m	1000 m	1000 m	1000 m
2. Sled Push	102 kg	152 kg	152 kg	202 kg
3. Sled Pull	78 kg	103 kg	103 kg	153 kg
4. Burpee Broad Jumps	80 m	80 m	80 m	80 m
5. RowErg	1000 m	1000 m	1000 m	1000 m
6. Farmers Carry (200 m)	2 × 16 kg	2 × 24 kg	2 × 24 kg	2 × 32 kg
7. Sandbag Lunges (100 m)	10 kg	20 kg	20 kg	30 kg
8. Wall Balls (100 Wdh.)	4 kg · 2,7 m	6 kg · 3 m	6 kg · 2,7 m	9 kg · 3 m

Beispielwoche (5–6 Einheiten)

Mo
Lauf Z2

Di
Threshold-Lauf

Mi
HYROX Stufe 1

Do
Kraft

Fr
Ruhe

Sa
HYROX Stufe 2/3

So
Long Run Z2

Gewichte laut offiziellem HYROX-Regelwerk; vor dem Rennen die aktuelle Saison prüfen. Gewichte bei Sled Push/Pull inkl. Schlitten.

Stufe 1 · Aerob / Engine

STUFE 1 · Lauf Zone 2–3 · RPE 4–6 · leichte bis mittlere Gewichte · durchgehend in Bewegung

1 Engine Builder

● ○ ○



4 RUNDEN · OHNE PAUSE

- 1 km Run
- 500 m RowErg
- 500 m SkiErg

⚡ Lauf Z2 · 78–86 % · RPE 5 ⌚ 45–55 min

Ziel: Aerobe Basis im HYROX-Wechsel

2 Station Flow

● ● ○



3 RUNDEN · KONTINUIERLICH

- 800 m Run
- 500 m SkiErg · 25 m Sled Push · 25 m Sled Pull
- 20 m BBJ · 500 m Row · 100 m Farmers
- 20 m Lungen · 30 Wall Balls

⚡ Z2–3 · Stationen ~50 % Gewicht ⌚ 50–60 min

Ziel: Alle Bewegungen locker in Serie

3 Run-Erg-Leiter

● ○ ○



40 MIN · IM WECHSEL

- 5 min Run
- 5 min RowErg
- 5 min Run
- 5 min SkiErg – 2 ×

⚡ Z2 · RPE 4–5 ⌚ 40 min

Ziel: Umfang ohne Beinbelastung

4 EMOM 40

● ● ○



40 MIN · JEDE MINUTE NEU

- Min 1: 250 m SkiErg
- Min 2: 12 Wall Balls
- Min 3: 200 m Run
- Min 4: 10 Sandbag Lungen

⚡ Z2–3 · RPE 5–6 ⌚ 40 min

Ziel: Rhythmus, saubere Technik

5 Hybrid Long Run

● ● ○



60 MIN · KONTINUIERLICH

- 60 min Lauf in Zone 2
- alle 10 min: 20 Wall Balls (leicht)

⚡ Lauf Z2 · RPE 5 ⌚ 60 min

Ziel: Laufen mit kurzen Unterbrechungen

6 Row & Carry

● ○ ○



5 RUNDEN · OHNE PAUSE

- 1000 m RowErg
- 200 m Farmers Carry

⚡ Z2 · Carry Wettkampfgewicht ⌚ 35–45 min

Ziel: Griffkraft und Ausdauer

7 Technik-Zirkel

● ○ ○



3 RUNDEN · RUHIG

- 400 m Run
- 25 m Sled Push + 25 m Pull (50 %)
- 10 BBJ · 20 Lungen · 20 Wall Balls

⚡ Z2 · Fokus Technik ⌚ 35–40 min

Ziel: Bewegungen ökonomisch machen

8 Long Chipper

● ● ●



1 × FOR QUALITY

- 2 km Run · 1000 m Ski · 50 Wall Balls
- 2 km Run · 1000 m Row · 200 m Farmers
- 2 km Run · 50 m Lungen

⚡ Z2–3 · RPE 6 ⌚ 60–70 min

Ziel: Lange HYROX-Belastung, submaximal

Tipp: Du solltest dich während der ganzen Einheit noch unterhalten können. Wenn nicht: Gewicht runter, Tempo raus. Hier zählt Umfang, nicht Intensität.

Stufe 2 · Schwelle / Race-Pace

STUFE 2 · Lauf Zone 4–5a · RPE 7–8 · Wettkampfgewicht · Pausen vollständig nutzen

1 Compromised 1K ●●○



4 RUNDEN · 3 MIN PAUSE

- 1 km Run @ Race-Pace
- + 1 Station in Wettkampfgewicht

⚡ Lauf 98–102 % · RPE 7–8 ⌚ 40–50 min

Ziel: Race-Pace nach der Station halten

2 Compromised Threshold ●●○



5 RUNDEN · 2–3 MIN PAUSE

- 1000 m SkiErg
- 1 km Run

⚡ Lauf 95–100 % · Erg 92–100 % ⌚ 50–65 min

Ziel: Schwelle unter Vorerrmüdung

3 Sled Sandwich ●●○



4 RUNDEN · 3 MIN PAUSE

- 500 m Run
- 25 m Sled Push
- 500 m Run
- 25 m Sled Pull

⚡ Lauf ~100 % · Sled Wettkampfgewicht ⌚ 40 min

Ziel: Laufen mit schweren Beinen

4 Front Half ●●●



1 × DURCHGEHEND

- 1 km + 1000 m SkiErg
- 1 km + 50 m Sled Push
- 1 km + 50 m Sled Pull
- 1 km + 80 m BBJ

⚡ Race-Pace · RPE 8 ⌚ 30–40 min

Ziel: Die erste Rennhälfte simulieren

5 Back Half ●●●



1 × DURCHGEHEND

- 1 km + 1000 m RowErg
- 1 km + 200 m Farmers
- 1 km + 100 m Lunges
- 1 km + 100 Wall Balls

⚡ Race-Pace · RPE 8 ⌚ 30–40 min

Ziel: Die zweite Rennhälfte – hier wird's entschieden

6 Lunge-Run-Combo ●●○



5 RUNDEN · 2 MIN PAUSE

- 25 m Sandbag Lunges
- 800 m Run

⚡ Lauf 98–100 % · RPE 7–8 ⌚ 30 min

Ziel: Run 8 nach den Lunges trainieren

7 Wall-Ball-Intervalle ●●○



6 RUNDEN · 90 S PAUSE

- 1 km Run
- 20 Wall Balls unbroken

⚡ Lauf 97–100 % · RPE 7–8 ⌚ 40 min

Ziel: Pace + Wall-Ball-Rhythmus

8 EMOM 30 Race ●●○



30 MIN · JEDE MINUTE NEU

- Min 1: 15 Wall Balls
- Min 2: 250 m SkiErg
- Min 3: 300 m Run @ Race-Pace

⚡ RPE 7–8 · Wettkampfgewicht ⌚ 30 min

Ziel: Hohes Tempo, kontrolliert

Tipp: Die Laufpace nach der Station ist die wichtigste Zahl. Ziel: Sie liegt maximal 5–10 s/km über deiner frischen Race-Pace.

Stufe 3 · High Intensity

STUFE 3 · Lauf Zone 5b–c · RPE 9–10 · schwer & schnell · lange Pausen

1 Sled Sprints

●●○



8 RUNDEN · 2 MIN PAUSE

- 12,5 m Sled Push (schwer)
- 200 m Run

⚡ Lauf 105–110 % · RPE 9 ⌚ 25 min

Ziel: Explosivität, Laktattoleranz

2 Wall Ball Finisher

●●○



5 RUNDEN · 3 MIN PAUSE

- 400 m Run
- 30 Wall Balls

⚡ Lauf 105–108 % · RPE 9 ⌚ 25 min

Ziel: Das Finish unter maximaler Ermüdung

3 Erg Sprints

●○○



10 RUNDEN · 90 S PAUSE

- 250 m SkiErg / RowErg im Wechsel

⚡ maximal · RPE 9–10 ⌚ 20 min

Ziel: High Lactate auf dem Erg

4 BBJ Burner

●●○



6 RUNDEN · 2 MIN PAUSE

- 20 m Burpee Broad Jumps
- 200 m Run schnell

⚡ Lauf 105–110 % · RPE 9 ⌚ 20 min

Ziel: Aus dem Boden sofort ins Laufen

5 Tabata Quad

●○○



4 BLÖCKE · 1 MIN PAUSE

- je 4 min 20 s hart / 10 s Pause:
- Wall Balls · SkiErg · Burpees · RowErg

⚡ maximal · RPE 9–10 ⌚ 20 min

Ziel: Kurz, brutal, zeiteffizient

6 Heavy Pull & Go

●●●



6 RUNDEN · 2:30 MIN PAUSE

- 25 m Sled Pull (Pro-Gewicht)
- 300 m Run

⚡ Lauf ~108 % · RPE 9 ⌚ 25 min

Ziel: Kraft unter Laktat

7 Lunge Burner

●●●



3 RUNDEN · 4 MIN PAUSE

- 50 m Sandbag Lunges
- 400 m Run
- 50 m Sandbag Lunges

⚡ Lauf ~105 % · RPE 9 ⌚ 30 min

Ziel: Beine brennen – Technik bleibt

8 Finish Line

●●●



2 RUNDEN · 8 MIN PAUSE

- 1 km Run
- 100 m Lunges
- 100 Wall Balls – for time

⚡ Lauf ~103–105 % · RPE 9–10 ⌚ 35 min

Ziel: Die letzten 15 Rennminuten

Tipp: Stufe 3 nur ausgeruht und maximal einmal pro Woche. Technik vor Tempo – bricht die Bewegung ein, ist die Runde vorbei.

Simulationen & Benchmarks

Halbe Simulation

Front Half (Stationen 1–4) oder Back Half (5–8) mit je 1 km Lauf, alles in Wettkampfgewicht und Race-Pace.

alle 3–4 Wochen

Volle Simulation

8 × 1 km + alle 8 Stationen. Pacing exakt nach Raceplan – der erste Kilometer bewusst kontrolliert.

max. 2–3 × vor dem Rennen · die letzte 3–4 Wochen vorher

Roxzone-Drill

Station verlassen, 20 m zügig gehen/traben, sofort in den Laufrhythmus – 8 × in jedes Workout einbauen.

in jede HYROX-Einheit

Meine Station-Benchmarks

BENCHMARK	TEST 1 Datum / Zeit	TEST 2 Datum / Zeit	TEST 3 Datum / Zeit	ZIEL
SkiErg 1000 m				
Sled Push 50 m				
Sled Pull 50 m				
Burpee Broad Jumps 80 m				
RowErg 1000 m				
Farmers Carry 200 m				
Sandbag Lunges 100 m				
100 Wall Balls				
1 km Run (frisch)				
1 km Run (nach Station)				

Meine Simulation

Datum

Gesamtzeit

Ø Laufpace

Stärkste Station

Größter Zeitverlust

Mein 8-Wochen-Plan

Hier bringst du alles zusammen: Ziel und Level, Zonen, Technik-Baustellen, Atemplan und deine Einheiten aus der Bibliothek. Plane jede Phase so, dass sie zu deinem Level und deiner Coaching-Formel passt.

Woche 1–2 · Zonen leben

Lockere Läufe konsequent in Z1–Z2, eine harte Einheit (Threshold). 2 × pro Woche Cadence-Drill, täglich ein Air-Hunger-Drill.

Woche 3–6 · Schwelle schieben

Threshold-Lauf + zweite harte Einheit (HYROX Stufe 2 oder VO₂max). Steigern über Wiederholungen, nicht über Tempo.

Woche 7–8 · Neu testen

Woche 7 ca. 30 % weniger Umfang. Woche 8: 30-Minuten-Test, Control Pause und Video wiederholen, Zonen anpassen.

Meine Trainingswoche je Phase

TAG	WOCHE 1–2	WOCHE 3–6	WOCHE 7–8
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			

Vorher / Nachher

WERT	WOCHE 1	WOCHE 8	VERÄNDERUNG
Schwellenpace (min/km)			
Schwellen-HF / LTHR (bpm)			
Pace bei Z2-Puls (min/km)			
Control Pause (s)			
Cadence locker (spm)			
Ruhepuls (bpm)			

Deine Checkliste

Hak jede Aufgabe ab, sobald du sie erledigt hast. Wenn alles abgehakt ist, hast du das Workbook komplett durchgearbeitet und alle Werte für dein Training an einem Ort.

Schritt 1 · Persönlichkeit und Ausgangspunkt

- ☐ Ziel mit Strecke, Zeit, Datum und Grund formuliert
- ☐ Daten & Level eingetragen, Versprechen unterschrieben
- ☐ Persönlichkeitstest ausgewertet, Coaching-Formel notiert

Schritt 2 · Leistungsdiagnostik und deine Zonen

- ☐ 30-Minuten-Test gelaufen
- ☐ Schwellenpace und LTHR eingetragen
- ☐ Pace- und Herzfrequenz-Zonen berechnet

Schritt 3 · Lauftechnik und Selbstanalyse

- ☐ Cadence aus drei Läufen notiert
- ☐ Video frisch und unter Belastung aufgenommen
- ☐ 2 Technik-Baustellen mit Drill festgelegt

Schritt 4 · Stoffwechsel trainieren

- ☐ Tanks den Zonen zugeordnet
- ☐ Eine Woche nach Z2-Puls gelaufen, Z2-Pace notiert

Schritt 5 · Nervensystem, Atmung und mentale Stärke

- ☐ Eine Woche Ruhepuls gemessen
- ☐ Control Pause gemessen, Ziel gesetzt
- ☐ Atem-Profil und mentaler Rennplan ausgefüllt

Schritt 6 · Training und dein 8-Wochen-Plan

- ☐ Threshold- und VO_2max -Tempo berechnet
- ☐ Ein HYROX-Workout Stufe 2 absolviert
- ☐ 8-Wochen-Plan erstellt

Workbook abgeschlossen

Datum

Unterschrift

Deine Online-Tools

Alle Tests und Rechner aus diesem Workbook gibt es auch online. Handy-Kamera auf den Code halten, Werte eintragen, fertig. Die Ergebnisse überträgst du danach auf die passende Workbook-Seite.

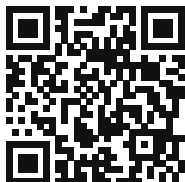


KAPITEL 03 · S. 5

Persönlichkeitstest

Finde deinen Trainingstyp und deine Typ-Kombination.

hyrunning.de/fragebogenhyrox



KAPITEL 10 · S. 25

HYROX Zonen-Rechner

Zonen, HYROX-Bereiche, Erg-Werte und Race-Planer automatisch berechnen.

hyrunning.de/hyroxzonen

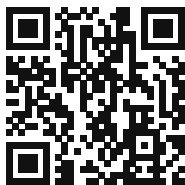


KAPITEL 11 · S. 28

Feldtest-Auswertung

30-Minuten-Test eintragen und Pace- und HF-Zonen erhalten.

hyrunning.de/feldtestauswertung



KAPITEL 12 · S. 30

Schwellen-Check

Schwelle vs. VO2max, VLamax-Tendenz und Workouts mit deinen Tempi, als PDF-Report.

hyrunning.de/vlamax