



Prépare ton Hyrox

TON PLAN D'ENTRAÎNEMENT

PROGRAMME HIÉ-ROX™

POUR RÉUSSIR TON 1ER HYROX

KEVIN G.



KEVIN GILBERT

(@KGCOACHING)

Coach Sportif & Athlète HYROX

Tout d'abord je tenais à te féliciter d'être passé à l'action pour relever l'un des défis sportifs les plus intenses du moment : un HYROX.

Tu le verras tout au long de ta préparation et lors de ta course, HYROX n'est pas seulement une course, c'est une expérience complète.

On y met le mental, l'endurance, la force, la vitesse et énormément d'envie. C'est un mode vie et c'est ça qui me passionne dans ce sport.

Je m'appelle Kevin et je suis coach sportif depuis 7 ans.

Pendant toutes ces années, j'ai eu la chance d'accompagner des centaines de personnes vers leurs objectifs (performances personnelles, transformations physiques, reprise du sport...)

Chaque parcours est différent, mais l'énergie est toujours la même : **se dépasser, progresser**, pour **atteindre son objectif** ou **franchir une ligne d'arrivée** dont on se souviendra toujours.

Aujourd'hui, je me consacre à 100% à l'HYROX car c'est un format qui rassemble tout ce que j'aime : l'exigence, le goût de l'effort, la variété des exercices, "l'hybridation" des entraînements avec de la course à pieds, des exercices fonctionnels, du renforcement musculaire et de la mobilité. Ce programme a été construit avec la même intention : **te donner un cadre clair, efficace, progressif** pour que tu arrives sur la ligne de départ **prêt(e), confiant(e) et fier(e) du chemin parcouru.**

Pendant ces 8 semaines, je vais tout faire pour te guider au mieux :

- **pour t'éviter les erreurs qui font perdre de l'énergie**
- **pour t'apprendre la technique sur chaque station**
- **pour t'aider à trouver ton pace (rythme)**
- **pour te permettre d'arriver le jour J confiant(e) avec l'envie d'en découdre**

Tu n'es pas seul(e), même si le programme est autonome, tu fais maintenant partie de la team Aïe-rox™, et je suis là pour t'aider à aller au bout de ton challenge.

Merci encore pour ta confiance et bienvenue dans l'aventure, on se voit très vite sur un événement ou sur la ligne de départ 🏃🔥

C'EST QUOI L'HYROX ?

HISTOIRE DE L'HYROX

Compétition créée en 2017 en Allemagne par Christian Toetzke, ancien dirigeant de courses comme Ironman. L'objectif était de créer une course indoor accessible, mélangeant Running et exercices fonctionnels, ouverte aussi bien aux amateurs qu'aux athlètes. Aujourd'hui Hyrox est présent dans de nombreux pays et rassemble des milliers de participants sur chaque événements.


HYROX

FORMAT DE LA COURSE

Hyrox se compose de 8km de course, découpés en 8 fois 1km avec une épreuve de fitness après chaque km. Les exercices de fitness sont les suivants : skierg, sled push, sled pull, burpees broad jump, rameur, farmers carry, fentes lestées, et wall Ball. Le format est toujours le même ce qui permet de comparer les performances. Il existe plusieurs catégories (open, pro, doubles, relay, adaptative) pour s'adapter à tous les niveaux.



LES STATIONS

Exercices	Distance / Répétitions	Poids OPEN
1 - SKIERG	1000m	

[Vidéo](#)

2 - SLED PUSH	4 x 12,5m	Boy 153kg / Girl 103kg
---------------	-----------	------------------------


[Vidéo](#)

3 - SLED PULL	4 x 12,5m	Boy 103kg / Girl 78kg
---------------	-----------	-----------------------

[Vidéo](#)

4 - BURPEES BROAD JUMP	80m	
------------------------	-----	---

[Vidéo](#)

5 - ROW	1000m	
---------	-------	---

[Vidéo](#)

6 - FARMERS CARRY	200m	Boy 2x24kg / Girl 2x16kg
-------------------	------	--------------------------

[Vidéo](#)

7 - SANDBAG LUNGES	100m	Boy 20kg / Girl 10kg
--------------------	------	----------------------

[Vidéo](#)

8 - WALL BALL	100 répétitions	Boy 6kg / Girl 4kg Cible 3m / Cible 2,70m
---------------	-----------------	--

[Vidéo](#)

MON HYROX CIBLE

TON NIVEAU ET TON OBJECTIF (coche et écris tes intentions)

Profil	Définition	Recommandation	
Débutant HYROX	Je n'ai jamais fait de course HYROX et je n'ai pas encore l'habitude des stations	3 à 4 séances par semaine	
Intermédiaire HYROX	J'ai déjà fait 1 ou 2 HYROX, j'ai une base en run et sur les stations	5 à 6 séances par semaine	
Finir proprement	Je veux terminer mon HYROX sans exploser sur les dernières stations	Priorité : technique + endurance	
Améliorer mon chrono	Je veux améliorer mon temps, gagner des minutes sur la course et les stations	Priorité : Intensité + stratégie	

MON HYROX CIBLE (date et ville) :

TEMPS VISÉ :

MES POINTS FORTS :

MES POINTS A TRAVAILLER :

COMMENT UTILISER CE PROGRAMME ?

OU FAIRE LES SÉANCES ?

Running : extérieur/piste/tapis

Renforcement et training spécifique HYROX : salle de sport ou box de crossfit

COMBIEN DE TEMPS DURENT LES SÉANCES ?

Entre 45min et 1h20.

QUE FAIRE SI JE RATE UNE SÉANCE ?

Essaye de la replanifier un autre jour, si tu ne peux pas, passe à la suivante.

QUEL MATÉRIEL AURAIS-JE BESOIN ?

Tu auras besoin des ergomètres que tu retrouves sur la course HYROX : un rameur / un skierg / un sled / wall ball / sandbag / kettlebell / tapis de course

POURQUOI DES SÉANCES SONT EN ROUGE ET D'AUTRES EN ORANGE ?

Rouge = obligatoire / **Orange** = facultatif



LA STRUCTURE

SEMAINE 1 à 4	Semaine 5 à 8	Semaine 9 à 12
Travail d'endurance Travail technique stations Travail de force	Travail d'endurance Conditionning HYROX Travail de force Gestion de l'effort	Travail d'endurance Conditionning HYROX Pacing Simulations course

BLOC 1 - 4 SEMAINES

- Construire sa base cardio pour te permettre de pouvoir passer les 8km de run + station en souffrant moins
- T'apprendre à maîtriser parfaitement les stations pour gagner en efficacité le jour J
- Te renforcer musculairement surtout sur ton bas du corps qui est le coeur de l'HYROX

BLOC 2 - 4 SEMAINES

- Base du bloc 1
- Continuer d'améliorer son cardio en augmentant l'intensité afin de se rapprocher du rythme du jour J

BLOC 2 - 4 SEMAINES

- Finaliser la préparation en trouvant le pacing parfait pour ne pas exploser sur les run ou les stations.
- Réduction de l'intensité en semaine 11 et 12 lors de l'approche de la course.

SEMAINE TYPE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Run End.Fond	Force + Stations		Séance VMA		Séance Hyrox	

ROUGE : Obligatoire

ORANGE : Facultatif (mais conseillé)

BLOC 1 - SEMAINE 1 À 4

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S1	Run End.Fond	Renfo & Stations		Séance VMA		Séance Hyrox	
S2	Run End. Fond	Renfo & Stations		Séance VMA		Séance Hyrox	
S3	Run End. Fond	Renfo & Stations		Séance VMA		Séance VMA	
S4	Bike End. Fond		Renfo & Stations		Séance Hyrox		

DÉTAIL DES SÉANCES

Run/Bike - Endurance Fondamental		
Semaine 1	45 min	Zone 2 (soit 130bpm - 145bpm environ) (pouvoir discuter facilement)
Semaine 2	50 min	
Semaine 3	55 min	
Semaine 4	45 min	

BLOC 1 - SEMAINE 1 À 4

Renforcement musculaire		
Exercices	Séries / Répétitions	Repos
Squat	5 x 8 rep	1min30
Leg curl assis	5 x 10 rep	1min
Développé couché	4 x 8 rep	1min30
Tirage Horizontal	4x 8 rep	1min30
Développé Couché	4 x 10 rep	1min
Stations		
Semaine 1	Skier / Rameur	Travail technique (15-20min) Répétition du geste Déterminer son pacing
Semaine 2	Sled push / Sled pull	
Semaine 3	Burpees / Farmers Carry	
Semaine 4	Fentes / Wall BALL	

BLOC 1 - SEMAINE 1 À 4

Séance VMA			
	Echauffement	Séances	Repos
Semaine 1	Mobilité + 10 min de running	6 x 400m	1min / série
Semaine 2		8 x 400m	
Semaine 3		10 x 400m	
Semaine 4		/	

Consignes :

400m tempo rapide 95-105 % VMA - garder un temps constant
1min de récupération entre chaque série

Séance Hyrox			
	Echauffement	Temps	Séances
Semaine 1	10 min ergo cardio (velo/rameur/skieg..) 5min mobilité- étirements dynamique	30min	AMRAP 250m run 250m skieerg 25m sled push (charge open) 250m run 20m burpees broad jump 25 wall ball (charge open)

AMRAP : Faire le plus de tours possible dans le temps imparti - se donner à fond
[Présentation vidéo](#)

BLOC 1 - SEMAINE 1 À 4

Séance Hyrox			
	Echauffement	Temps	Séances
Semaine 2	10 min ergo cardio (velo/rameur/skiég..) 5min mobilité- étirements dynamique	35min	AMRAP 250m run 25m sled pull <i>(charge open)</i> 30m fentes <i>(poids open)</i> 250m run 100m Farmers carry <i>(poids open)</i> 250m rameur
Semaine 3		40min	AMRAP 500m run 50m fentes <i>(poids open)</i> 500m run 25m sled push <i>(poids open)</i> 500m run 20 jump box 500m run 15 cal air bike/vélo
Semaine 4		45min	AMRAP 500m run 500m skierg 500m run 25m sled pull 500m run 40m burpees broad jump 500m run 500m rameur

AMRAP : Faire le plus de tours possible dans le temps imparti - se donner à fond
[Présentation vidéo](#)

BLOC 2 - SEMAINE 5 À 8

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S5	Run End.Fond	Renfo & WOD		Séance VMA		Séance Hyrox	
S6	Run End. Fond	Renfo & WOD		Séance VMA		Séance Hyrox	
S7	Run End. Fond	Renfo & WOD		Séance VMA		Séance Hyrox	
S8	Run End. Fond		Renfo & Stations		Séance Hyrox		Bike End. Fond

DÉTAIL DES SÉANCES

Run/Bike - Endurance Fondamental		
Semaine 1	55 min	Zone 2 (soit 130bpm - 145bpm environ) (pouvoir discuter facilement)
Semaine 2	1h	
Semaine 3	1h05	
Semaine 4	1h	

BLOC 2 - SEMAINE 5 À 8

Renforcement musculaire		
Exercices	Séries / Répétitions	Repos
Leg extension + Squat PDC	10 rep + 25 rep x4	1min
Fentes arrières (avec sandbag)	4 x 30 rep	1min
Leg curl	4 x 10 rep	1min
Mollet sur press	3 x 15 rep	45 sec
Push press	3 x 12 rep	1min
WOD		
	Temps	Séance
Semaine 5	EMOM 20min	10 à 12 cal Ski erg 10 à 12 cal Air Bike / Vélo 10 à 12 cal Rameur 10 Burpees
Semaine 6		20 Wall ball 11 cal Rameur 30 à 40 Squat jump 11 Burpees
Semaine 7		11 à 13 cal Ski erg 20 à 25 Fentes arrières 11 à 13 cal Rameur 12 Burpees

EMOM : Faire le nombre de calories dans la minute.

Exemple : Minute 1 je mets 35 sec à faire les 12 cal de ski erg, j'ai 25 sec de repos. Je passe à la minute 2 sur les 12 cal de vélo... [Présentation vidéo](#)

BLOC 2 - SEMAINE 5 À 8

Séance VMA			
	Echauffement	Séances	Repos
Semaine 5	Mobilité + 10 min de running	5 x 1000m	1min30 à 2min
Semaine 6		8 x 800m	1min à 1min30
Semaine 7		400m → 1min 800m → 1min30 1200m → 2min 1200m → 1min30 800m → 1min 400m	

Consignes :

VMA = tempo rapide (95 - 105%VMA) - garder un temps constant
1min - 2min de récupération entre chaque série

Séance Hyrox			
	Echauffement	Temps	Séances
Semaine 5	10 min ergo cardio (velo/rameur/skieg..)	Environ 1h10	WOD 800m run + 20 jump box 800m run + 25m sled push (poids open) 800m run + 15 Burpees plate 800m run + 50m fentes (poids open) 800m run + 50 wall ball (poids open)
	5min mobilité- étirements dynamique		X2

BLOC 2 - SEMAINE 5 À 8

Séance Hyrox			
	Echauffement	Temps	Séances
Semaine 6	10 min ergo cardio (velo/rameur/skiég..) 5min mobilité- étirements dynamique	Environ 1h	WOD 1 5 x 500m skierg + 500m rameur Repos 2 à 3min WOD 2 5 x 25m sled push + 50m fentes (mettre plus lourd sur les charges) Repos 2 à 3min WOD 3 5 x 30m burpees BJ + 100m farmers carry
Semaine 7		1h	AMRAP (max tours) 1000m run 500m skierg 1000m run 40m Burpees BJ 1000m run 25m sled push 1000m run 50 wall ball

AMRAP : Faire le plus de tours possible dans le temps imparti - se donner à fond

[Présentation vidéo](#)

BLOC 2 - SEMAINE 5 À 8

Séance Hyrox			
	Echauffement	Temps	Séances
Semaine 8	10 min ergo cardio (velo/rameur/skiég..) 5min mobilité- étirements dynamique	Environ 1h10	Half Hyrox 500m run -1000m skierg 500m run - 50m sled push (poids open) 500m run- 50m sled pull (poids open) 500m run - 80m BBJ 500m run - 1000m row 500m run - 200m farmers carry (poids open) 500m run - 100m fentes (poids open) 500m run - 100 wall ball (poids open)

AMRAP : Faire le plus de tours possible dans le temps imparti - se donner à fond
[Présentation vidéo](#)

BLOC 3 - SEMAINE 9 À 12

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
S9	Run End.Fond	Renfo & pacing		Simul Course		Séance Hyrox	
S10	Run End. Fond	Renfo & pacing		Simul Course		Séance Hyrox	
S11	Run End. Fond	Renfo & pacing		Simul Course		Séance Hyrox	
S12	Séance Hyrox		Renfo End. Fond		JOUR J HYROX		

DÉTAIL DES SÉANCES

Run/Bike - Endurance Fondamental		
Semaine 1	1h10	Zone 2 (soit 130bpm - 145bpm environ) (pouvoir discuter facilement) <i>Vous pouvez alterner vélo et run ou full vélo</i>
Semaine 2	1h15	
Semaine 3	1h	
Semaine 4	45min	

BLOC 3 - SEMAINE 9 À 12

Renforcement musculaire		
Exercices	Séries / Répétitions	Repos
Chaise + Squat Jump	1min + 20 squat jump	1min
Soulevé de Terre	4 x 6 rep	1min30
Fentes arrières (avec barre)	4 x 25 rep	1min
Mollets sur machine	3 x 15 rep	45 sec
Gainage Face + Superman	1min + 1min x3	45 sec

Pacing

Trouve l'allure qui te correspond sur chaque stations et sur les run

Run : trouve le rythme que tu vas pouvoir tenir sur tes 8km sans exploser. Avant ta course, tu dois déjà savoir quel pacing tu vas courir. Par exemple en 5.30/km

BLOC 3 - SEMAINE 9 À 12

Simulation course			
	Echauffement	Séances	Repos
S9		1000m + 25m sled pull 1000m + 25m sled push <i>(poids open)</i> 1000m + 40m Burpees BJ 1000m + 5m fentes <i>(poids open)</i> 1000m + 50 wall ball 1000m	30 sec max (Similaire au jour J)
S10	Mobilité + 10 min de running	20m Burpees BJ 500m run (allure ++) 500m skierg 1500m run <i>(allure hyrox)</i> 25 wall ball <i>(poids open)</i> 2500m run <i>(allure 10km)</i> 25 wall ball <i>(poids open)</i> 1500m run 500m skierg 500m run 20 Burpees BJ	30sec après 500m 1min après 1500m 1min30 après 2500m
S11		Half HYROX - <i>(poids open)</i> 1000m run - 500m skieg 1000m run - 25m sled push 1000m run - 25 m sled pull 1000m - 40m Burpees BJ 1000m - 500m rameur 1000m - 100m farmer 1000m - 50m fentes 1000m - 50 wall ball	Pas de repos

Consignes :

VMA = tempo rapide (90 - 105%VMA) - garder un temps constant
 2min - 2min30 de récupération entre chaque série

BLOC 3 - SEMAINE 9 À 12

Séance Hyrox			
	Echauffement	Temps	Séances
Semaine 9	10 min ergo cardio (velo/rameur/skiég..)	Environ 50min	WOD 1000m Rameur 100m fentes 1000m skiég 100 wall ball 200m farmer X2
Semaine 10	5min mobilité- étirements dynamique	Environ 1h	WOD 3min de run 2min de skiég 3min de run 1min de sled push (poids open) 1min de wall ball (poids open) 1min de burpees BJ X4

BLOC 3 - SEMAINE 9 À 12

Séance Hyrox			
	Echauffement	Temps	Séances
Semaine 11	10 min ergo cardio (velo/rameur/skiég..) 5min mobilité- étirements dynamique	30min	WOD 1 Skierg 5 x 1min max - 1min repos Repos 2min WOD 2 Air bike 5 x 1min max - 1min repos Repos 2min WOD 3 Burpees 5 x 1min max - 1min repos
Semaine 12		EMOM 25 min	12 cal skierg 10 Burpees 12 cal rameur Max m sled push 15-20 wall ball



A TOI DE JOUER

Tu as maintenant toutes les clés pour réussir ton HYROX

Si tu es arrivé jusqu'ici, ce n'est pas par hasard.
Tu as suivi une préparation structurée sur 12 semaines.
Tu as appris à :

- gérer ton effort
- comprendre ton pacing
- enchaîner course et stations intelligemment
- rester efficace sous fatigue

Peu importe ton chrono final,
tu as construit une vraie base d'athlète hybride.

Un HYROX réussi, ce n'est pas une séance parfaite.

C'est :

- **une stratégie respectée**
- **une gestion intelligente**
- **une course construite du début à la fin**

Aïe-rox™ a été conçu pour une chose :
te donner un cadre clair, sans improvisation.

À partir de maintenant, tu sais :

- comment structurer ta préparation
- comment analyser tes sensations
- comment éviter les erreurs classiques des débutants

Si je devais te laisser avec un seul conseil :
continue à t'entraîner avec intention.

Ne cherche pas à faire plus.
Cherche à faire mieux.
C'est ce qui fait la différence sur la durée.

Kevin G.
Coach HYROX