



Prépare ton Hyrox

PROGRAMME
ÀÏE- ROX™

TON PLAN D'ENTRAÎNEMENT

POUR RÉUSSIR TON HYROX

KEVIN G.

PROGRAMME AVANCÉ • 5 À 6 SÉANCES / SEMAINE

AÏE-ROX VOLUME 2

Le guide ultime pour franchir un cap et exploser son chrono

PAR KEVIN GILBERT (@KG.COACHNIG) • COACH SPORTIF & ATHLÈTE HYROX



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.





KEVIN GILBERT

(@KGCOACHNIG)

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 12 semaines, je vais tout faire pour te guider au mieux:

- pour t'éviter les erreurs qui font perdre de l'énergie
- pour t'apprendre à optimiser ta technique sur chaque station
- pour t'aider à améliorer ton pace (rythme de course)
- 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 🏃🔥

PLANNING DE LA SEMAINE

LUNDI	MARTI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Conditioning HYROX	Upper 1 Mobilité	Fractionné	Zone 2	LEGS Prévention	Seuil	Repos

UPPER 1 : RENFORCEMENT HAUT DU CORPS

EXERCICES	SÉRIES	REP / TEMPS	REPOS
D. Couché	4	5 rep	2 à 3 min
Tractions (lestées) / Tirage vertical	4	5 rep	2 à 3 min
Rowing à la barre	4	8 rep	1min30
Dev. Militaire	4	8 rep	1min à 1min30
Curl marteau haltères + Barre au front	3	10 à 12 rep + 10 à 12 rep	1 min
Abdos / Gainage	3	Libre	Libre

LEGS : RENFORCEMENT BAS DU CORPS

EXERCICES	SÉRIES	REP / TEMPS	REPOS
Leg extension	3	15 rep	1 min
Leg curl allongé	4	10 rep	1min30
Squat trap barre / S.D.T	4	5 rep	2min à 3min
Step up sur box + haltères	4	10 rep/jambe	1min30
Marche en crabe élastique	3	10m aller/retour	1 min
Mollets	4	12 à 15 rep	Libre

CARDIO & INTERVALLES (SEMAINES 1 À 4)

ZONE 2 - BIKE OBLIGATOIRE	SÉRIES	TEMPS
Bike	1	Sem 1 : 45 min
		Sem 2 : 50 min
		Sem 3 : 55 min
		Sem 4 : 1H

SÉANCE SEUIL -> ZONE 4	SEMAINE	SÉRIES	REP / TEMPS	REPOS
* Zone 4 sur la montre	Sem 1	3	6 min	2 min
	Sem 2	3	8 min	2 min
	Sem 3	4	8 min	2 min
	Sem 4	3	12 min	3 min

FRACTIONNÉ RUN (VO2MAX)	SEMAINE	SÉRIES	REP / TEMPS	REPOS
* 400m / 1000m tempo rapide 95-105% VMA	Sem 1	8	400m	1 min
	Sem 2	5	1000m (Pace ++)	2 min
	Sem 3	10	400m	45 sec à 1 min
	Sem 4	6	1000m (Pace ++)	1min30

CONDITIONING HYROX : SIMULATION & COMPROMISE (SEM. 1 À 4)

SEMAINE	TEMPS	SÉANCES / WOD
Sem 1	40 min	AMRAP (max tours) : • 500m Run • 500m SkiErg • 25m Sled Push • 500m Run • 30m Burpees Broad Jump • 30x Wall Ball
Sem 2	25 min	EMOM (25 min) : • Min 1 : 12 à 15 cal Rameur • Min 2 : 12 à 15 cal Assault Bike • Min 3 : 12 à 15 Burpees • Min 4 : 12 à 15 cal SkiErg • Min 5 : Repos total
Sem 3	45 min	AMRAP (max tours) : • 500m Run • 25m Sled Pull • 30m Sandbag Lunges • 500m Run • 500m Rameur • 75m Farmer Carry
Sem 4	30 min	EMOM : • Min 1 : 12 à 15 cal Rameur • Min 2 : 12 à 15 cal Assault Bike • Min 3 : 15 à 20 Wall Ball (lourd) • Min 4 : 12 à 15 cal SkiErg • Min 5 : Repos total

PLANNING DE LA SEMAINE

* Deload sur la semaine 5 (Baisser les charges et supprimer une série)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Conditioning HYROX	Upper 2 Mobilité	Fractionné	Zone 2	LEGS 2 Prévention	Seuil	Repos

UPPER 2 : HAUT DU CORPS

EXERCICES	SÉRIES	REP / TEMPS	REPOS
Dev. incliné aux haltères	5	8 rep	1 min30 à 2min
Tirage horizontal	5	8 rep	1 min30 à 2min
S.D.T (Soulevé de terre)	4	4 rep	3 min ou +
Dev. épaules aux haltères	4	12 rep	1 min
Curl incliné + Extension poulie haute	3	10-12 rep + 10-12 rep	45 sec

LEGS 2 : BAS DU CORPS

EXERCICES	SÉRIES	REP / TEMPS	REPOS
Sled push + Back Squat	4	20m + 15 rep	1 min30
S.D.T jambes tendues	4	8 rep	1 min30
Fentes Bulgares	4	10 rep / jambe	1 min
Leg curl allongé	4	10 rep	1 min30
Hip Thrust	4	12 rep	1 min à 1 min30
Mollets	4	12 à 15 rep	Libre

(Semaine 5 remonte ici sans trou blanc) -->

BLOC 2 • SEMAINE 5 À 8 (SUITE)

CARDIO, SEUIL & VMA (SEMAINES 5 À 8)

ZONE 2 - BIKE / RAMEUR / SKIERG	SÉRIES	TEMPS
Bike / Rameur / Skierg	1	Sem 9 : 1h20
		Sem 10 : 1h25
		Sem 11 : 1h30
		Sem 12 : 45 min (Deload)

SÉANCE SEUIL - RUN OU BIKE	SEMAINE	SÉRIES	REP / TEMPS	REPOS
* Zone 4 sur la montre	Sem 5	REPOS (Deload)		
	Sem 6	4	10 min (800m + 15 burpees)	2 min
	Sem 7	X6	2 min	-
	Sem 8	2	20 min	4 min

FRACTIONNÉ VO2MAX - RUN / ASSAULT BIKE	SEMAINE	SÉRIES	REP / TEMPS	REPOS
* Zone 5 sur la montre	Sem 5	REPOS (Deload)		
	Sem 6 (A. Bike)	10	1min30	1 min
	Sem 7	12	400m	30 sec
	Sem 8	8	800m	2 min

CONDITIONING HYROX : SIMULATION & COMPROMISE (SEM. 5 À 8)

SEMAINE	TEMPS	SÉANCES / WOD
Sem 5	50 min	AMRAP (max tours) : • 750m Run • 25m Sled Pull • 750m Run • 50m Sandbag Lunges • 750m Run • 50x Wall Ball • 750m Run • 40m Burpees Broad Jump
Sem 6	30 min	EMOM (30 min) : • Min 1 : 13 à 15 cal Rameur • Min 2 : Max m Sled Push • Min 3 : 13 à 15 cal SkiErg • Min 4 : 10 à 15 Burpees Plate • Min 5 : Repos total
Sem 7	55 min	AMRAP (max tours) : • 20 cal Assault Bike • 50m Sled Push • 20 cal SkiErg • 50x Wall Ball • 20 cal Assault Bike • 50m Sandbag Lunges • 20 cal SkiErg • 100m Farmer Carry
Sem 8	40 min	E2MOM (2 min by 2 min) : • Min 1 : 25 à 30 cal Assault Bike • Min 3 : 25 à 30 cal Rameur • Min 5 : 200m Farmer Carry • Min 7 : 25 à 30m Sled Push • Min 9 : 30 à 35x Wall Ball

PLANNING DE LA SEMAINE

* Deload sur la semaine 12 (Baisser les charges et les séries)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Conditioning HYROX	Upper 3 Mobilité	Fractionné	Zone 2	LEGS 3 Prévention	Seuil	Repos

UPPER 3 : HAUT DU CORPS

EXERCICES	SÉRIES	REP / TEMPS	REPOS
Hand release push up	4	20 rep	1min30
Tirage Bûcherons	4	10 rep / bras	1min30
Thruster	4	15 rep	1min30
Face Pull	3	12 à 15 rep	1 min
Banc Lombaire	3	12 à 15 rep	1 min

LEGS 3 : BAS DU CORPS

EXERCICES	SÉRIES	REP / TEMPS	REPOS
Chaise + Fentes marchées	4	1min à 1min30 + 25m	2 min
Nordic curl ischios	4	5 rep	2 min
Hip Thrust	4	15 rep	1min30
Marche en crabe élastique	3	10m aller/retour	45 sec
Extension mollets	4	15 rep / jambe	1 min

CARDIO, SEUIL & SIMULATIONS FINALES (SEMAINES 9 À 12)

ZONE 2 - BIKE / RAMEUR / SKIERG	SÉRIES	TEMPS
Bike / Rameur / Skierg	1	Sem 9 : 1h20
		Sem 10 : 1h25
		Sem 11 : 1h30
		Sem 12 : 45 min (Deload)

SÉANCE SEUIL - RUN OU BIKE	SEMAINE	SÉRIES	REP / TEMPS	REPOS
* Zone 4 sur la montre	Sem 9	X6	1km + 25 Wall Ball	2 min
	Sem 10	4	2000m	2 min
	Sem 11	6	1km allure cible	1min30
	Sem 12	DELOAD SEMAINE RACE		

FRACTIONNÉ VO2MAX - RUN / ASSAULT BIKE	SEMAINE	SÉRIES	REP / TEMPS	REPOS
* Zone 5 sur la montre	Sem 9	6	3min (pace ++)	1min30 à 2min
	Sem 10	10	400m	1 min
	Sem 11	8 à 10	2min zone 2 / 1min pace HYROX	-
	Sem 12	DELOAD SEMAINE RACE		

CONDITIONING HYROX : SIMULATION RACE (SEM. 9 À 12)

SEMAINE	TEMPS	SÉANCES / WOD
Sem 9	1H	AMRAP (1h) : • 1200m Run • 60m Sandbag Lunges • 750m SkiErg • 1200m Run • 60x Wall Ball • 750m Rameur • 1200m Run • 50m Burpees Broad Jump • 200m Farmer Carry
Sem 10	environ 45 min	Partie 1 (EMOM 12min) : • 15 cal Assault Bike • 20m Sled Push Partie 2 (WOD X6) : • 250m (pace ++) • 25m Sled Push • 250m (pace ++) • 50m Sandbag Lunges (Repos 1:30)
Sem 11	30 min	Bloc 1 (AMRAP 12min + 3min) : • 500m SkiErg • 25m Sled Push • 40m Burpees Broad Jump • Max Wall Ball
Sem 12 (Race)	18 min	AMRAP 6min : • 500m SkiErg • 40 à 50m Sled Pull • Max m SkiErg (2min rep) AMRAP 6min : • 1km Bike • 80 à 100m Sandbag Lunges • Max m Bike (2min rep)



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 :

- être plus structuré(e)
- améliorer ton pacing et ta technique
- enchaîner course et stations en optimisant ton énergie
- 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