

Stundenbeispiel: Hyrox - Das Fitness Race für Jedermann

04.07.2022

Beim Hyrox-Training werden funktionelles Krafttraining, Ausdauertraining und hochintensives Intervalltraining miteinander kombiniert.

Zeit: 60 Minuten, **TN:** Erwachsene sowie junge Menschen ab 16 Jahren mit Workout-Vorerfahrungen und einer fundierten Grundlagenausdauer, **Ort:** Indoor und Outdoor, Sport- und Gymnastikhalle

Beim Hyrox-Training werden funktionelles Krafttraining, Ausdauertraining und hochintensives Intervalltraining miteinander kombiniert. Die Übungsleitung sollte bei den Workout-Übungen Differenzierungsmöglichkeiten (Gewichte, Übungsausführung) anbieten, um jedem bzw. jeder Teilnehmer*in ein optimales Training anbieten zu können.

Juli 2022

[Stundenbeispiel Juli 2022](#)

[Zurück](#)

