

Οδηγός προετοιμασίας HYROX 10 εβδομάδων

Από τον Κώστα Χουβαρδά





ena athletics

Η ena athletics αποδίδει φόρο τιμής στην Ελλάδα, τη γενέτειρα του αθλητισμού, συνδυάζοντας την πλούσια ιστορία ανθεκτικότητας της χώρας μας με την καινοτομία. Ως το πρώτο premium αθλητικό brand στην Ελλάδα, η ena δημιουργεί εξοπλισμό υψηλών επιδόσεων για αθλητές που ξεπερνούν τα όριά τους.

Εμπνευσμένη από τους ελαιώνες και τις ιστορικές ακτές της χώρας μας, η ena athletics ενσωματώνει την πολιτιστική κληρονομιά της Ελλάδας σε κάθε της σχέδιο.

Η ena ενσωματώνει τη βιωσιμότητα στην ελληνική κληρονομιά, μέσα από τη δημιουργία αθλητικού εξοπλισμού που συνδυάζει στυλ, ανθεκτικότητα αλλά και φιλικά προς το περιβάλλον υλικά, όπως ανακυκλωμένο TPU και αφρό βιολογικής προέλευσης.

Τα παπούτσια μας, εμπνευσμένα από την ελληνική κουλτούρα, υποβάλλονται σε αυστηρές δοκιμές, προσφέροντας κορυφαία απόδοση.



Κώστας Χουβαρδός

Ο Κώστας Χουβαρδός είναι μια εμβληματική μορφή στον χώρο του αντοχής και του υβριδικού αθλητισμού στην Ελλάδα, με αξιοσημείωτη πορεία ως αθλητής και ως προπονητής. Το 2022, πέτυχε ένα μοναδικό ρεκόρ, τερματίζοντας επτά μαραθωνίους σε επτά συνεχόμενες εβδομάδες, όλοι με χρόνο κάτω των τριών ωρών. Έχει τερματίσει σε περισσότερους από 60 Διεθνείς Μαραθωνίους.

Είναι πρωτοπόρος του HYROX στην Ελλάδα. Έχει διακριθεί σε διεθνείς αγώνες, κατακτώντας την πρώτη θέση στο HYROX Τορίνο 2025 και δύο φορές τη δεύτερη

θέση στη Βαρσοβία (2023) και στο Τορίνο (2024). Είναι ο μοναδικός Έλληνας που έχει συμμετάσχει σε δύο Παγκόσμια Πρωταθλήματα HYROX και ένας από τους 20 κορυφαίους αθλητές Hyrox στην ιστορία του αθλήματος, στην κατηγορία 45-49 με επίδοση 1 'ώρα 3' 15" (Τορίνο 2025). Για τη γενικότερη δράση και παρουσία του στο άθλημα, η Hyrox τον επέλεξε ως έναν από τους πρωταγωνιστές του ντοκιμαντέρ που θα κυκλοφορήσει σύντομα και αναφέρεται στα πιο επιδραστικά πρόσωπα στην παγκόσμια κοινότητα του Hyrox.

Ως πιστοποιημένος προπονητής CrossFit, Προπονητής Αθλημάτων Αντοχής και Πιστοποιημένος Προπονητής Hyrox 365 και ιδιοκτήτης γυμναστηρίου στα Ιωάννινα, ο Χουβαρδός έχει συμβάλει σημαντικά στην ανάπτυξη του υβριδικού αθλητισμού στην Ελλάδα. Έχει δημιουργήσει τη μεγαλύτερη ελληνική ομάδα αθλητών HYROX, με πάνω από 100 συμμετοχές σε διεθνείς αγώνες. Ο Κώστας Χουβαρδός αποτελεί πρότυπο αφοσίωσης και επιμονής, εμπνέοντας τόσο τους αθλητές όσο και το ευρύτερο κοινό με την πορεία και τις επιτυχίες του

Το Hyrox και ο ρόλος της σωστής προετοιμασίας

Το HYROX είναι ένας ολοκληρωμένος αγώνας αντοχής και λειτουργικής δύναμης που συνδυάζει τρέξιμο με ασκήσεις εμπνευσμένες από το fitness και το CrossFit. Η δομή του περιλαμβάνει 8 φορές τρέξιμο 1000 μέτρων, ανάμεσα στα οποία εκτελείται ένας σταθμός με ασκήσεις όπως sled push και pull, wall balls, burpees, rowing, farmers carry και άλλες.

Για τους αθλητές που θέλουν να αρχίσουν πρόγραμμα HYROX, το τρέξιμο είναι βασικό συστατικό, καθώς η ικανότητα να διατηρήσουν γρήγορο ρυθμό ανάμεσα στους σταθμούς είναι καθοριστική. Παράλληλα, η προπόνηση περιλαμβάνει ασκήσεις δύναμης, τεχνικής και εκρηκτικότητας, ώστε να αντεπεξέλθουν στους διαφορετικούς σταθμούς του αγώνα.

Ένα ισορροπημένο πρόγραμμα HYROX συνδυάζει συνεδρίες τρεξιματος (για βελτίωση αντοχής και ταχύτητας) με συνεδρίες σταθμών HYROX (για δύναμη, αντοχή στους μύες και εκρηκτικότητα). Οι δύο αυτοί τομείς αλληλοσυμπληρώνονται και βοηθούν τον αθλητή να βελτιώσει την απόδοσή του, να αυξήσει την αντοχή του και να μειώσει τον κίνδυνο τραυματισμών.

Με το σωστό πρόγραμμα και σταδιακή αύξηση της έντασης, ο αθλητής μπορεί να προετοιμαστεί αποτελεσματικά για τον αγώνα, να βελτιώσει το χρόνο του και να απολαύσει την πρόκληση που προσφέρει το HYROX.

Το format του αγώνα

Για να δεις το format και όλες τις ασκήσεις του αγώνα, παρακολούθησε το παρακάτω video που έχει δημοσιεύσει ο επίσημος λογαριασμός του Hyrox:

https://youtu.be/YN-n8t8d2bA?si=cLqP_zeae9HXJPb3



Στόχοι του οδηγού

Αν λοιπόν αποφασίσεις να τρέξεις σε κάποιον αγώνα Hyrox, ο Κώστας Χουβαρδός έχει δημιουργήσει ένα προπονητικό πρόγραμμα - οδηγό 10 εβδομάδων που θα σε προετοιμάσει όσο γίνεται καλύτερα. Θα πρέπει φυσικά να διευκρινίσουμε πως ένα γενικό πρόγραμμα, μπορεί να βοηθήσει πολύ έναν άπειρο αθλητή, αλλά δεν μπορεί να συγκριθεί ούτε να αντικαταστήσει την εξατομικευμένη παρακολούθηση από έναν επαγγελματία προπονητή.

Βασικοί στόχοι του προγράμματος:

- Χτίσιμο βάσης και τεχνικής
- Εξοικείωση με τους σταθμούς του HYROX
- Έλεγχος κόπωσης και έλεγχος του αγωνιστικού Ρυθμού
- Εξοικείωση με τον Εξοπλισμό
- Διαχείριση της Rox Zone (ζώνες αλλαγής)
- Αύξηση της δύναμης
- Ψυχολογική προετοιμασία για τη μέρα του αγώνα

Σημαντικό: Προτού αρχίσεις οποιοδήποτε πρόγραμμα προπόνησης, είναι απαραίτητο να κάνεις τον απαραίτητο ιατρικό έλεγχο και να συμβουλευτείς τον γιατρό σου. Η υγεία σου είναι πάντα η προτεραιότητα!



Εναλλακτικές ασκήσεις

Αν δεν έχεις πρόσβαση στον απαιτούμενο εξοπλισμό για την προπόνηση για αγώνα HYROX, υπάρχουν εξαιρετικές εναλλακτικές που μπορούν να προσομοιώσουν τα ερεθίσματα και τις μυϊκές απαιτήσεις κάθε σταθμού, χρησιμοποιώντας είτε μόνο το σωματικό βάρος είτε βασικό εξοπλισμό όπως σχοινί, γιλέκο, αλτήρες ή λάστιχα.

Ακολουθούν οι προτάσεις ανά σταθμό:

1. Sled Pull

Κύριο ερέθισμα: έλξη προς τα πίσω, έμφαση στη ραχιαία αλυσίδα, grip & core.

Εναλλακτικές ασκήσεις:

- Bear Crawl backwards (με ή χωρίς βάρος): Ενεργοποιεί ώμους, τραπεζοειδείς και κορμό. Αν έχεις αντίσταση (π.χ. λάστιχο περασμένο στη μέση), ακόμη καλύτερα.
- Pull-throughs με λάστιχο: Περασμένο σε χαμηλό σημείο πίσω σου, έλξη προς τα εμπρός με τα χέρια πίσω από τα πόδια.
- Renegade Rows με αλτήρες: Εναλλάξ έλξη αλτήρα από θέση plank. Προσφέρει grip, ραχιαίους και core.
- Σχοινί δεμένο σε λάστιχο/τσάντα και έλξη καθιστός. Αν έχεις δυνατό σχοινί και μπορείς να «τραβάς» βάρος όπως τσάντα με άμμο.

2. Αντί για Sled Push

Κύριο ερέθισμα: οριζόντια πίεση, τετρακέφαλοι, ώμοι, core drive.

Εναλλακτικές ασκήσεις:

- Hill Sprints ή Sprints με κλίση σε διάδρομο: Αναπαριστά τέλεια την ένταση του sled push.
- Wall Push Marches ή Low Wall Drives: Πίεση σε τοίχο, drive με γόνατα. Δουλεύει το ίδιο pattern.
- Bear Crawl forwards με αντίσταση (π.χ. γιλέκο): Για ώμους, core και τετρακέφαλους.
- Duck Walks με βάρος μπροστά στο στήθος: Υψηλή ενεργοποίηση τετρακέφαλων, low posture όπως στο sled.

3. Αντί για Ski Erg

Κύριο ερέθισμα: ώμοι, τρικέφαλοι, κορμός, καρδιοαναπνευστικό.

Εναλλακτικές ασκήσεις:

- Burpees με Jump & Arm Swing: Αναπαράγουν την κίνηση πάνω-κάτω των χεριών.
- High Knees με Arm Drive: Δυναμική κίνηση χεριών όπως στο ski.
- Overhead Slams (με medicine ball ή ψεύτικο βάρος): Κίνηση παρόμοια με το SkiErg.
- Double Arm Band Pulls με λάστιχα: Σταθερή αντίσταση σε «σκι» μοτίβο.
- Jumping Jacks / Seal Jacks: Για cardio και ρυθμό.

4. Αντί για Sandbag Lunges

Κύριο ερέθισμα: τετρακέφαλοι, γλουτοί, ισορροπία, core με ασύμμετρο φορτίο.

Εναλλακτικές ασκήσεις:

- Walking Lunges με backpack: Φόρτωσε ένα σακίδιο και κάνε lunges μπρος-πίσω.
- Reverse Lunges με Twists: Προσθέτεις περιστροφική σταθερότητα, όπως όταν κουβαλάς sandbag.
- Overhead Lunges με λάστιχο ή stick: Απαιτεί σταθερότητα κορμού.
- Curtsy Lunges: Για εναλλακτική επιβάρυνση στους γλουτούς.

5. Αντί για Farmers Walk

Κύριο ερέθισμα: grip strength, trap/core stabilization, ισορροπία κάτω κορμού.

Εναλλακτικές ασκήσεις:

- Suitcase Carries με backpack ή αλήτρα: Μονόπλευρη μεταφορά για core και grip.
- Overhead Carries με stick/λάστιχο: Ενεργοποιεί σταθεροποιητές ώμων.
- Wall Sit + Dumbbell Hold στα πλάγια: Προσομοιώνει τη static φόρτιση των farmers.
- Isometric Carries με σάκο ή νερό σε μπουκάλια: Ασταθής φόρτιση.

Πρόγραμμα 20 εβδομάδων

Εβδομάδα 1

Δευτέρα

HYROX Circuit

3 γύροι με 2' Διάλειμμα:

- 1000 μ τρέξιμο (σε ρυθμό 10 χλμ)
- 2. 30 Wall Balls (6-9 kg)
- 3. 20 μέτρα Burpee Broad Jumps (χάραξε μια απόσταση 10 μ και κάνε εναλλαγή)
- 4. 100 μ Farmers Carry (2 x 16-24 kg)
- 5. 20 Walking Lunges με 10-20 kg (Sandbag ή Dumbbell)

Τετάρτη

Τρέξιμο (Intervals)

- 10' ζέσταμα
- 6 x 1000 σε ρυθμό που τρέχουμε 10 χιλιόμετρα σε αγώνα
- Διάλειμμα 90'' περπάτημα ή ελαφρύ jog
- 10' αποθεραπεία

Παρασκευή

HYROX Strength Focus (Σταθμοί με τεχνική & δύναμη)

4 κύκλοι (1' work / 30'' rest per station):

- SkiErg
- Sled Push
- Sled Pull
- Row
- Wall Balls
- Core: 20 Sit-ups + 20 Russian Twists

Κυριακή

Τρέξιμο κοντά στη διάρκεια του αγώνα

- 60' τρέξιμο σε ελεύθερο ρυθμό

Εβδομάδα 2

Δευτέρα

HYROX Circuit

3 γύροι με 90'' ξεκούραση στο τέλος κάθε γύρου:

- 1000 μέτρα τρέξιμο σε ρυθμό 10 χλμ
- 20 Burpee Broad Jumps
- 100 μέτρα Farmers Carry (2 x 16-24 κιλά) ή 60-70 βήματα
- 20 Walking Lunges με sandbag ή kettlebell (10-20 κιλά)
- 15 Wall Balls (6-9 κιλά)
- 30 δευτερόλεπτα Plank Hold

Τετάρτη

Τρέξιμο (Progressive pace)

50' με αυξανόμενο ρυθμό:

- 10 λεπτά ζέσταμα
- 15 λεπτά σε ρυθμό Μαραθωνίου
- 15 λεπτά σε ρυθμό 10 χιλιομέτρων
- 10 λεπτά αποθεραπεία

Παρασκευή

HYROX Strength & Skill

3 κύκλοι:

- SkiErg 250 μέτρα ή Medicine Ball Slams x 20
- Push-ups x 20
- Sandbag Deadlifts x 15 (30-50 κιλά)
- Farmers Hold στατικά για 45''
- Wall Balls x 20
- Core: 20 Sit-ups + 20 Russian Twists

Κυριακή

Τρέξιμο κοντά στη διάρκεια του αγώνα

- 65' τρέξιμο σε ελεύθερο ρυθμό

Εβδομάδα 3

Δευτέρα

HYROX (Intervals)

4 γύροι με 2' Διάλειμμα:

- 800 μέτρα τρέξιμο σε γρήγορο αλλά ελεγχόμενο ρυθμό
- 20 Wall Balls
- 15 Burpee Broad Jumps
- 30 δευτερόλεπτα Farmers Carry
- 20 Sandbag Lunges

Τετάρτη

Τρέξιμο (Intervals)

- Προθέρμανση: 10 λεπτά ζέσταμα + 4 x 100 μέτρα strides
- 8 x 800 μέτρα στον ρυθμό που έχουμε ως στόχο να τρέξουμε τον αγώνα (ρυθμός λίγο πιο αργός από τον ρυθμό 10 χιλιομέτρων)
- Διάλειμμα 60' δευτερόλεπτα περπάτημα
- 10 λεπτά αποθεραπεία

Παρασκευή

HYROX Station Focus

3 κύκλοι με ένα λεπτό διάλειμμα ανά γύρο:

- Sled Push 20 μέτρα ή εναλλακτικά 20 Front Rack DB Lunges
- Sled Pull 20 μέτρα ή εναλλακτικά Rope Pull ή Bent-over Row με βαράκια
- SkiErg ή εναλλακτικά Medicine Ball Overhead Slams x 15
- Row ή εναλλακτικά Dumbbell Row x 15
- Sandbag Lunges 20 βήματα
- Wall Balls x 25
- 30'' Side Plank ανά πλευρά

Κυριακή

Long Run

- 75' easy run

Εβδομάδα 4

Δευτέρα

HYROX Circuit

2 γύροι με 3 λεπτά στατικό μεταξύ των γύρων:

- 1000 μέτρα τρέξιμο
- SkiErg 500 μέτρα ή 30 Medicine Ball Slams
- Sled Push 20 μέτρα ή 20 DB Front Rack Squats
- Sled Pull 20 μέτρα ή Rope Row με ιμάντα ή κωπηλατική
- Burpee Broad Jumps x 15
- Row 500 μέτρα ή 25 DB Rows
- Farmers Carry 100 μέτρα ή Static Hold 45 δευτερόλεπτα
- Sandbag Lunges 20 βήματα
- Wall Balls x 25

Τετάρτη

Τρέξιμο (Intervals)

- 10' Προθέρμανση
- 4 x 1500 μέτρα σε ρυθμό αγώνα HYROX με διάλειμμα 90'' περπάτημα
- 10' Αποθεραπεία

Παρασκευή

HYROX Strength - Leg Day

3 κύκλοι με διάλειμμα 90'' μεταξύ των κύκλων:

- Sandbag Cleans x 10
- Wall Balls x 20
- Walking Lunges με kettlebell ή sandbag x 30 βήματα
- Box Step Overs με βάρος x 12 ανά πόδι
- Core: 30'' Hollow Hold + 20 Bicycle Crunches

Κυριακή

Mixed Long

- 10' ζέσταμα
- 30' σε ελεύθερο ρυθμό
- 25' σε ρυθμό αγώνα
- 10' αποθεραπεία

Εβδομάδα 5

Δευτέρα

HYROX (Intervals)

3 γύροι με 90" διάλειμμα μεταξύ των γύρων:

- 800 μέτρα τρέξιμο
- 10 Burpee Broad Jumps
- 20 Wall Balls
- 15 Sandbag Lunges
- 100 μέτρα Farmers Carry

Στόχος: σταθερός ρυθμός, καλή τεχνική στους σταθμούς

Τετάρτη

Τρέξιμο (Fast Intervals)

- Προθέρμανση: 10 λεπτά ζέσταμα + 4 x 100 μέτρα strides
- 10 x 400 μέτρα σε ρυθμό 12 δευτερόλεπτα πιο γρήγορο από το race pace
- Αποθεραπεία: 10 λεπτά

Παρασκευή

HYROX

3 γύροι με 3 λεπτά διάλειμμα ανά γύρο:

- SkiErg 250 μέτρα
- 20 Dumbbell Step-Ups (με 2 x 10 κιλά)
- 15 Hand-release Push-ups
- Sled Push 25 μέτρα
- Sled Pull 25 μέτρα
- Wall Balls x 33

Κυριακή

Mixed Long

- 10' ζέσταμα
- 25' σε ελεύθερο ρυθμό
- 30' σε ρυθμό αγώνα
- 10' αποθεραπεία

Εβδομάδα 6

Δευτέρα

HYROX Simulation

Προσομοίωση HYROX, χωρίς το τρέξιμο:

- SkiErg 1000 μέτρα
- Sled Push 50 μέτρα
- Sled Pull 50 μέτρα
- Burpee Broad Jumps x 80 μέτρα
- Row 1000 μέτρα
- Farmers Carry 200 μέτρα
- Sandbag Lunges 100 μέτρα
- Wall Balls x 100

Τετάρτη

Τρέξιμο (Ρυθμική προπόνηση)

- Προθέρμανση: 10 λεπτά
- 8 x 1000 μέτρα σε ρυθμό αγώνα HYROX ή ελαφρώς ταχύτερο, με διάλειμμα 90"
- Αποθεραπεία: 10 λεπτά

Παρασκευή

HYROX Stations

2 γύροι χωρίς διάλειμμα ανάμεσα στους σταθμούς και ξεκούραση 3 λεπτά ανάμεσα στους 2 γύρους:

- SkiErg 500 μέτρα ή 25 medicine ball slams
- Burpee Broad Jumps x 20
- Walking Lunges με sandbag x 30 βήματα
- Push-ups x 20
- Wall Balls x 30
- DB Farmers Carry 100 μέτρα
- Core: 20 sit-ups + 20 bicycle crunches

Κυριακή

Long Run

- 80' τρέξιμο σε αργό ρυθμό

Εβδομάδα 7

Δευτέρα

HYROX Simulation σε χαλαρό ρυθμό

HYROX simulation με 8 χιλιαρια και όλους τους σταθμούς κανονικα με τα κιλά του αγώνα, αλλά με χαλαρό tempo:

- 1000 μέτρα τρέξιμο και
- SkiErg 1000 μέτρα
- Sled Push 20 μέτρα
- Sled Pull 50 μέτρα
- Burpee Broad Jumps 80 μέτρα
- Row 1000 μέτρα
- Farmers Carry 200 μέτρα
- Sandbag Lunges 100 μέτρα
- Wall Balls 100 επαναλήψεις

Τετάρτη

Τρέξιμο (Intervals)

- Προθέρμανση: 10 λεπτά
- 4 x 2000 μέτρα σε ρυθμό ελαφρώς γρηγορότερο από το HYROX race με διάλειμμα: 90" τζόκινγκ
- Αποθεραπεία: 10 λεπτά

Παρασκευή

HYROX Stations

2 γύροι με 3 λεπτά διάλειμμα ενδιάμεσα από τους γύρους:

- Row 1000 μέτρα
- Burpee Broad Jumps x 40
- Sandbag Lunges 50 μέτρα
- Wall Balls x 50

Κυριακή

Fartlek

60 λεπτά τρέξιμο με εναλλαγές ρυθμού 25' σε ελεύθερο ρυθμό

- Προθέρμανση: 10 λεπτά προθέρμανσης
- 10 x (2 λεπτά fast/ 2 λεπτά Slow)
- 10 λεπτά αποθεραπεία

Εβδομάδα 8

Δευτέρα

HYROX Simulation (Full Effort)

HYROX simulation Test με 8 χιλιαρια και όλους τους σταθμούς κανονικα με τα κιλά του αγώνα:

- 1000 μέτρα τρέξιμο Sled Push 50 μέτρα και
- SkiErg 1000 μέτρα
- Sled Push 20 μέτρα
- Sled Pull 50 μέτρα
- Burpee Broad Jumps 80 μέτρα
- Row 1000 μέτρα
- Farmers Carry 200 μέτρα
- Sandbag Lunges 100 μέτρα
- Wall Balls 100 επαναλήψεις

Τετάρτη

Τρέξιμο (Intervals)

- Προθέρμανση: 10 λεπτά jogging + 4 x 100 μέτρα strides
- 8 x 1000 μέτρα στο ρυθμό αγώνα, με διάλειμμα 60" περπάτημα
- Αποθεραπεία: 10 λεπτά πιο χαλαρό τρέξιμο

Παρασκευή

HYROX Stations

3 γύροι με ξεκούραση 3 λεπτά ανάμεσα στους γύρους:

- SkiErg 250 μέτρα
- 20 Burpee Broad Jumps
- Wall Balls x 30
- Sandbag Walking Lunges 50 μέτρα
- Farmers Carry 100 μέτρα

Κυριακή

Easy Long Run

- 60' τρέξιμο σε ελεύθερο ρυθμό

Εβδομάδα 9

Δευτέρα

HYROX Simulation (Τελικό τεστ) - Κρατάμε χρόνο με lap για να δούμε που βρισκόμαστε σε κάθε σταθμό:

HYROX simulation με 8 χιλιάρια και όλους τους σταθμούς κανονικά με τα κιλά του αγώνα:

- 1000 μέτρα τρέξιμο και
- SkiErg 1000 μέτρα
- Sled Push 20 μέτρα
- Sled Pull 50 μέτρα
- Burpee Broad Jumps 80 μέτρα
- Row 1000 μέτρα
- Farmers Carry 200 μέτρα
- Sandbag Lunges 100 μέτρα
- Wall Balls 100 επαναλήψεις

Τετάρτη

Τρέξιμο (Intervals)

- Προθέρμανση: 10 λεπτά
- 5 x 1200 μέτρα σε ρυθμό αγώνα HYROX με διάλειμμα 60"
- Αποθεραπεία: 10 λεπτά

Παρασκευή

Run - Ski - Row σε χαλαρό ρυθμό

- 20 λεπτά Τρέξιμο
- 20 λεπτά Σκι
- 20 λεπτά row

Κυριακή

Τρέξιμο

50' τρέξιμο σε χαλαρό ρυθμό

Εβδομάδα 10 - Race Week

Δευτέρα

HYROX Ελαφρύ Circuit

2 γύροι με χαμηλή ένταση, έμφαση στην τεχνική:

- 500 μέτρα τρέξιμο
- 3 σταθμοί της δικής σου επιλογής (π.χ. Wall Balls, Burpee Broad Jumps, Farmers Carry)
- Χαλαρό βάρος, εστίαση στην εκτέλεση

Τετάρτη

Τρέξιμο (Μικρά Intervals)

- Προθέρμανση: 10 λεπτά
- 6 x 400 μέτρα σε ρυθμό αγώνα με διάλειμμα 1' περπάτημα
- Αποθεραπεία: 10 λεπτά

Παρασκευή

HYROX Activation

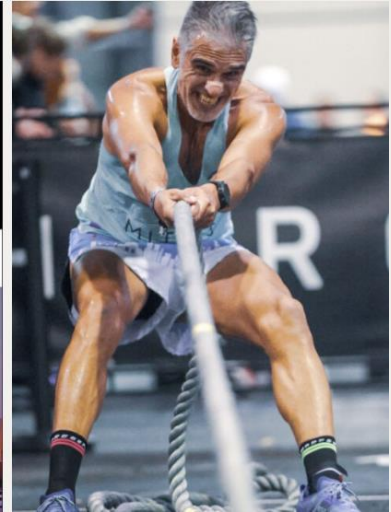
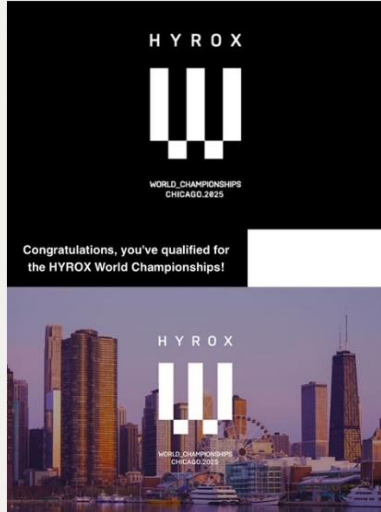
15 λεπτά ελαφρύ circuit:

- Row ή SkiErg
- Core ασκήσεις (πλάγιες σανίδες, hollow holds)
- Air Squats
- Burpees (χαλαρά)
- Wall Balls με ελαφρύ βάρος

Σάββατο

Ημέρα αγώνα

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!



ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΤΗ
· ΟΤΙ ΣΙΒΕΙΣ ΘΑ ΤΙΠΕΡS!

Κ. Κουβαρδής