



SEMANA 6

BASE AEROBICA Y VOLUMEN

Construcción de resistencia general, técnica y volumen muscular

UMBRAL Y POTENCIA

Mejora del umbral láctico, fuerza máxima relativa y mecánica Hyrox

TRANSICION COMPETITIVA

Alta intensidad, simulaciones, estrategia de pacing y recuperación activa

AFINACION Y PICO

Reducción de volumen, énfasis en velocidad de competición y eficiencia

TAPER

Puesta a punto para la prueba

HYROX FUERZA RUN

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	10 km y técnica de carrera. (6 km a 5'00 – 2 km 4'40)	2 series de 1.200 m. a 4'30 2 series de 800 m. a 4'15 2 series de 400 m. a 2'00	DESCANSO	5 km + 2 series de 3.000 m. a 15'45, rec. 3' entre series trotando suave. 5 km a 4'40	6Km Fratlek 1' Rapido – 1' Suave 2' Rapido – 1' Suave 3' Rapido – 1' 30"Suave	8Km	Caminata 30–60 min o bici suave
	Press de Pecho 4 x 15 Chin Ups 4 x 8-10 Press de Hombro 5 x 20 Farmer 3 x 30m Rodillas a Pecho 4 x 30 5 RONDAS 20 Reps polea 30 wallBall 200m Remadora	Back Squat: 5x5 @ 75-80% Walking Lunges 3x20 pasos Sled Push: 6x15-20m Romanian Deadlift: 3x10 PlanchaP: 3x30-45" 15' AMRAP 150M Farmer 60M Lunges 40M Burpees	5 SETS Press de Pecho 6-8 DB Row 20-25 Dorsal en banca 5 x 20 Remo en Polea 4 x 50	5 Sets Front Squat 15-18 DB Step up 10-12 c/l Peso Muerto 4 x 15 @85% Lungees 5 x 20m @90% Box Jump 4 x 20 AMRAP 12' Min Trineo 45 " 30M Burpes Abroad 100M Farmersq	Power Clean 4 x 12 @75% Thruser 4x18 @65% Rodillas al pecho 4 x 15 Pall Pff con banda 4 x 20 c/l Plancha 4 x 60"	3-4 ROUNDS 100M Row 6 WallBall 10M Trineo 200M Row 12 WallBall 10M Lunges 300M Row 24 WallBall 10M Burpees	
	YARD / GRIT :: 4 SERIES de 6' Z4 HACER EN REMO Y SKY	YARD / GRIT :: 2 BLOQUES A 130 puls 4' – 3' – 2' – 1' HACER EN REMO Y SKY	YARD / GRIT 2 SERIES X 1000M Z3 2 SERIES X 800M Z3 HACER EN REMO Y SKY	YARD / GRIT :: 2 BLOQUES DE 5' MIN Z3 HACER EN REMO Y SKY	YARD / GRIT	GAMEDAY :: 2-3 x3000m (1500/1000/500m) o bien 2-3 x 7 (4'-2'-1')	