



ESPRIT & PHYSIQUE

PROGRAMMATION

HYROX

SEMAINE 9

H Y R O X

WORLD SERIES OF FITNESS RACING

www.espritetphysique.com

JOUR 1

Durée : 60 minutes

Warm up

- 5 minutes air bike
- Shoulder prep

A. Hyrox strength

- Dumbbell military press, 5-10 reps @22,5kg x 3 sets

*rest 3 minutes

- Strict pull ups, 5-10 reps @10kg x 3 sets

*rest 3 minutes

Objectifs principaux :

- Développement de la masse et de la force musculaire dans le haut du corps
- Amélioration des mouvements de tirage et de poussée

B. Hyrox workout

21-15-9

- Cal row
- Dumbbell thruster @15kg

Objectifs principaux :

- Résistance lactique
- Développement de l'endurance dans les jambes



JOUR 2

Durée : 45 minutes

Warm up

- 5 minutes air bike

A. Hyrox conditioning

EMOM x 40 minutes

- 8 cal bike
- 12 burpees

Objectifs principaux :

- Résistance lactique
- Développement de l'endurance de puissance



JOUR 3

Durée : 60 minutes

Warm up

- Squat prep

A. Hyrox strength

- Back squat, 10-15 reps @90kg x 3 sets

*rest 3 minutes

- Hang power clean, 5-10 reps @65kg x 3 sets

*rest 2 minutes

- One arm kettlebell row, 10-15 reps @24kg x 3 sets

*rest 1 minute

Objectifs principaux :

- Développement de la force et de la masse musculaire dans tout le corps



JOUR 4

Durée : 60 minutes

A. Hyrox running

- 60 minutes running

Objectifs principaux :

- Développement de l'endurance
- Amélioration de la course à pied



JOUR 5

Durée : 75 minutes

A. Hyrox strength

- Deadlift, 5-10 reps @130kg x 3 sets

*rest 3 minutes

- Strict pull up, 5-10 reps @5kg x 3 sets

*rest 3 minutes

- Tempo seated dumbbell press, 5-10 reps @15kg x 3 sets

*rest 2 minutes

Objectifs principaux :

- Développement de la force et de la masse musculaire dans tout le corps

B. Hyrox conditioning

5 rounds

- 20 cal row
- 6 d-ball over shoulder @60kg

Objectifs principaux :

- Développement de l'endurance de force
- Résistance lactique



JOUR 6 (BONUS)

Durée : 75 minutes

A. Hyrox running

- 75 minutes running

Objectifs principaux :

- Développement de l'endurance
- Amélioration de la course à pied

