

Guía Completa

Método Hyrox

Ciencia, método y rendimiento
aplicado

Índice

1



¿Qué es Hyrox?

2



Reglamento, estaciones y técnica

3



Demandas fisiológicas y factores de rendimiento

4



Fuerza, resistencia y el problema de la transferencia

5



Métodos de entrenamiento

6



Planificación y programación

7



Evaluación y control del rendimiento

8



Pacing y táctica competitiva

9



Individualización y estrategia de entrenamiento

1. ¿Qué es Hyrox?

HYROX es la primera competición indoor estandarizada que combina 8 km de carrera con 8 estaciones funcionales en un orden fijo.

Formato:

1 km run + 1 workout, repetido 8 veces.

¿Por qué engancha?



Es predecible: siempre el mismo formato, cargas y distancias.



Es medible: puedes comparar tu rendimiento entre ciudades, temporadas y atletas.



Es inclusivo: categorías Open, Pro, Dobles, Relay y Adaptive.



Es fisiológicamente desafiante: mezcla resistencia, fuerza aplicada y durabilidad.



Es competitivo pero accesible al rendimiento individual de cada uno.



2. Reglamento, estaciones y técnica.

2.1 Orden oficial de estaciones

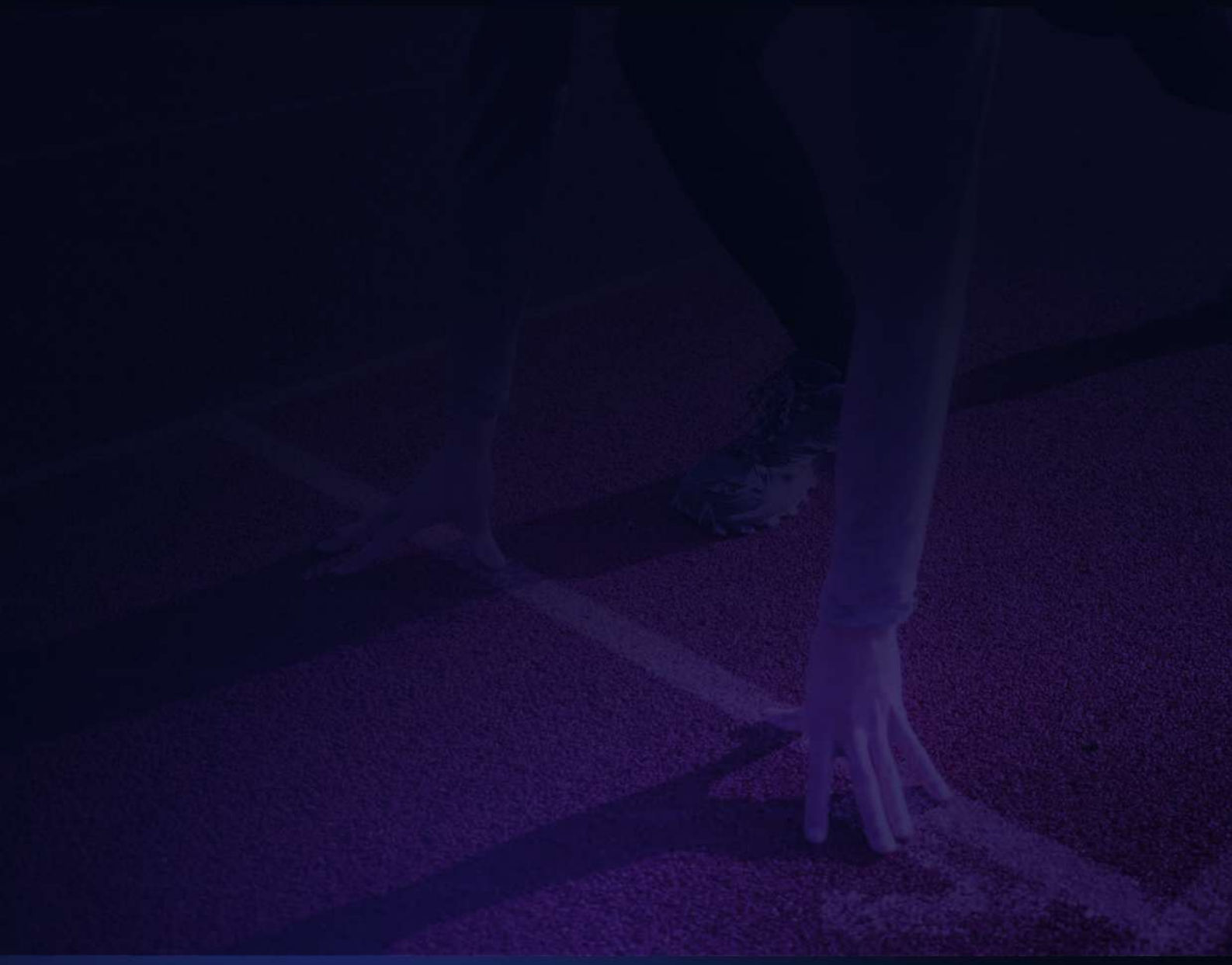
1. SkiErg – 1.000 m
2. Sled Push – 50 m
3. Sled Pull – 50 m
4. Burpee Broad Jumps – 80 m
5. Row – 1.000 m
6. Farmers Carry – 200 m
7. Sandbag Lunges – 100 m
8. Wall Balls – 100 reps

2.2 Cargas oficiales (Singles 25/26)

ESTACIÓN	WOMEN	WOMEN PRO / MEN	MEN PRO
Sled Push	102 kg	152 kg	202 kg
Sled Pull	78 kg	103 kg	153 kg
Farmers Carry	2 × 16 kg	2 × 24 kg	2 × 32 kg
Sandbag Lunges	10 kg	20 kg	30 kg
Wall Balls	4 kg	6 kg	9 kg

2.3 Ejecución técnica

- **Sled Push:** inclinación, pasos cortos, core rígido, no perder ángulo.
- **Sled Pull:** extensión de cadera + tracción, cuerda tensa, desplazamiento atrás.
- **Burpee Broad Jump:** pies juntos, salto horizontal, ritmo sostenido.
- **Row/Ski:** piernas → cadera → brazos.
- **Farmers:** postura alta, core firme, agarre estable.
- **Lunges:** sin pasos intermedios, fluidez, alternancia eficiente.
- **Wall Balls:** romper paralelo, triple extensión, puntería obligatoria.



3. Demandas fisiológicas y factores de rendimiento

3.1 ¿Qué dice la ciencia?

- El tiempo total medio de competición se sitúa en torno a **86,5 min.**
- La carrera ocupa por lo general **más del 60% del tiempo total.**
- La intensidad se mantiene en rangos **altos y muy altos** de FCmáx (en límite del VT2 o por encima al finalizar la prueba)
- El rendimiento correlacionó con **VO₂max**, volumen de resistencia y bajo % graso.

HYROX es una competición que combina resistencia cardiovascular con resistencia a la fuerza aplicada en las diferentes estaciones. No gana el más rápido ni el más fuerte, gana el que sea capaz de aguantar los ritmos de carrera manteniendo la Fuerza útil en cada una de las estaciones.

3.2 ¿Qué determina el rendimiento?

1. Capacidad aeróbica ($VO_2\text{max}$)

- Determina el “techo” fisiológico.
- Permite sostener ritmos altos sin colapsar.

2. Umbral anaeróbico (VT2 / MLSS)

- El ritmo de carrera en HYROX se sitúa cerca del umbral.
- Cuanto más alto, más rápido puedes correr sin acumular lactato.

3. Durabilidad

- Capacidad de mantener técnica y ritmo bajo fatiga acumulada.

4. Resistencia a la fuerza

- Sleds, lunges, wall balls...
- No es fuerza máxima, sino fuerza útil repetida.

5. Economía de carrera

- Más del 60% del tiempo total es corriendo.
- La técnica se puede degradar tras estaciones pesadas.

6. Gestión del lactato y transiciones

- El “compromised running” es la esencia del deporte.

3.3 ¿Qué diferencia a los campeones?

- Los atletas más rápidos mantienen **pacing estable** en todos los kilómetros de carrera.
- Las estaciones que más diferencian niveles: **Sled Pull, Burpees, Lunges, Wall Balls.**
- El % graso correlaciona negativamente con el rendimiento.

4. Fuerza, resistencia y el problema de la transferencia

4.1 El triángulo del rendimiento HYROX



4.2 El problema de la transferencia

Puedes mejorar tu 10K, tu sentadilla o tus metcon y aun así rendir mal en HYROX.

HYROX exige **transiciones metabólicas** constantes:

Estación → carrera → estación → carrera

Esto genera:

- Fatiga local
- Alteración técnica
- Aumento del coste energético
- Pérdida de ritmo

La solución a todo esto... Acostumbrarse a correr tras las estaciones:

“Compromised Running”

- Correr con piernas cargadas
- Correr con core fatigado
- Correr con respiración alterada
- Correr después de trineos, lunges o wall balls



5. Métodos de entrenamiento

1) Base aeróbica

Objetivo: densidad mitocondrial, economía, oxidación de grasas.

Ejemplo

- Puro de carrera: 40–60' (VT1)
- Alternando patrones motores: 3× (8' run VT1 + 6' SkiErg VT1)

2) Interumbrales (VT1-VT2)

Objetivo: correr más rápido sin acumular lactato.

Ejemplo

- Puro de carrera: 3×12' a RPE 7-7'5/ 2' suave entre bloques.
- Alternando ejercicios: 4x 5' carrera (10" + lento ritmo competición)+ 5' remo (15" mas lento 2k test)

3) Umbral anaeróbico (VT2)

Objetivo: ritmo de competición.

Ejemplo

- 4×1.000 m a ritmo HYROX / 2' descanso
- 3x 25m sled push + 3' ritmo Hyrox

4) VO₂max

Objetivo: aumentar el techo fisiológico.

Ejemplo

- 5×3' ritmo entre VAM y Ritmo hyrox RPE 9-9,5 / 3' descanso

Entrenamiento de fuerza

1) Fuerza máxima

Objetivo: aumentar la capacidad de producir fuerza.

Ejemplo

- Sentadilla 4x4 / Peso muerto 3x 5 rep (80%-85%)
- Series por encima del 75% de RM
- RIR por encima de 2.
- Intención de desplazar la barra/cuerpo a velocidad máxima

2) Fuerza explosiva

Objetivo: Aplicación de Fuerza en el menor tiempo posible (RFD)

Ejemplo

- Thruster ligero 5x3rep
- Saltos horizontales 4x5rep
- Porcentajes de trabajo entre el 30% y el 75% de RM.
- RIR alto.
- Si se pierde velocidad de ejecución, detener la serie.
- Recuperación completa para poder ejecutar con la máxima expresión de fuerza.

3) Resistencia a la fuerza

Objetivo: durabilidad muscular.

Ejemplo:

- 4x25 wall balls o 4x40m F.carry o 3x 50m Zancadas
- Pesos superiores a competición (más enfocado a adaptaciones de fuerza)
- Pesos inferiores a competición (enfoque a desplazarse con velocidad y trabajo técnico)
- Descansos incompletos (más específico de competición) o completos (eficiencia técnica)



Compromised Running (específico HYROX)

Objetivo: Simulación de estímulos de competición.

Se puede alternar ritmos y esfuerzos para adaptarse a esos cambios en la carrera.

Los descansos por lo general son incompletos.

Hay posibilidad de que los descansos sean activos, sin tener que parar y utilizando alguna estación o carrera en la que se pueda disminuir el ritmo para recuperar.

FOR TIME:

- 500m SkiErg + 400m carrera (Ritmo Hyrox) + 20 zancadas (peso competición) + 250m carrera (Ritmo por encima de competición) /1´descanso

6. Planificación y programación (modelo 16 semanas)

Fase 1: General (5 semanas)

Objetivos:

- Base aeróbica
- Fuerza general
- Técnica de estaciones
- “Robustez” (crear “cimientos” sólidos para reducir desequilibrios musculares y adaptar el cuerpo para el volumen y carga de entrenamiento)

Fase 2: Específica (7 semanas)

Objetivos:

- Trabajo de Umbral
- Compromised running
- Fuerza útil
- Transiciones

Fase 3: Competitiva (4 semanas)

Objetivos:

- Ritmo de competición
- Simulaciones parciales
- Reducción de volumen
- Tapering

Distribución semanal tipo (variación de volumen en función del nivel del atleta)

- 2 sesiones de carrera
- 2 sesiones de fuerza
- 1-2 sesiones híbridas
- 1 sesión técnica/recuperación

7. Evaluación y control del rendimiento

Tests clave

- **VO₂max 6'**
- **10 km** (ritmo objetivo HYROX $\pm 5-10''$)
- 2 km en ergómetros (skierg y remo)
- **Sled Push/Pull** 12,5 m y 50 m
- **Wall Balls 100%**
- **Drop-off de carrera** (disminución del ritmo de los kilómetros según avanza competición)
- **Factor de fatiga (RPE/FC)**

Métricas a tener en cuenta para el desarrollo de la carrera

- Ritmo sostenible en km 5-8
- Tiempo total en sleds
- Tiempo en Roxzone
- Segmentación de burpees, lunges y wall balls
- Estabilidad técnica bajo fatiga

8. Pacing y táctica competitiva

- Pacing negativo controlado
- “No ganar” estaciones, mejor “no perder” carrera
- Transiciones rápidas. (el tiempo no para entre ejercicios)
- No llegar al fallo muscular
- Ritmo estable en ergómetros
- Segmentación inteligente en burpees, lunges y wall balls



9. Individualización y estrategia de entrenamiento

Como hemos comentado en HYROX, el objetivo no es ser el más fuerte (1RM), sino tener la máxima **producción de potencia** en rangos de repeticiones moderados y altos y mantener esos niveles junto a un ritmo de carrera sostenible que no decaída durante la consecución de los km.

Para ello es importante conocer la base de entrenamiento de cada deportista, ya que la diferencia de perfiles hace que el entrenamiento deba programarse de diferente manera para conseguir el máximo rendimiento en cada sujeto.

1. Análisis de Perfiles: ¿Cuál es el “pasado” deportivo o especialidad de tu deportista?

CARACTERÍSTICAS	ATLETA CROSSFIT / FUERZA	ATLETA ENDURANCE (RESISTENCIA)
FORTALEZA	Alta fuerza máxima (1RM) y potencia en 2-4 min. (workouts)	Gran VO2 Max, eficiencia aeróbica y resistencia.
PUNTO DÉBIL	Condicionamiento aeróbico pobre. Su rendimiento suele caer después de 20 min	Fuerza baja y resistencia a esfuerzo repetidos insuficiente.

2. Diferencias en los objetivos de rendimiento.

- Atletas con predominancia de **Fuerza** (CrossFit, gimnasio tradicional):

Su meta es mejorar:



La **capacidad aeróbica** (técnica y eficiencia en la carrera)



Compromisse run (ser capaz de correr después de haber realizado el esfuerzo)



Potencia en altas repeticiones (+20 RM) Son fuertes en tramos cortos de esfuerzo, pero según se avanza en las repeticiones se vuelve menos eficientes.

En algunos casos será necesario “afinar” y reducir masa innecesaria que “lastre” en la carrera.

2. Diferencias en los objetivos de rendimiento.

- Atletas con predominancia “**aeróbica**” (corredores, triatletas, nadadores, ciclistas..):

Su prioridad será mejorar:



La **fuerza básica** (Pesos mayores con menos repeticiones (6-8 RM).

Necesita aumentar su “techo” de fuerza para que el peso de las estaciones se trabaje “ligero” y continuo.



Compromiso run. Al igual que los deportistas enfocados en la fuerza, es fundamental si se quiere rendir y no es lo mismo realizar una carrera donde el ritmo es continuo a tener que combinar ejercicios entre kilómetros.



Será determinante desarrollar Fuerza útil y en algunos casos recomendable o necesario la ganancia de masa muscular para la ejecución de los elementos más pesados.

3. Plantillas Semanales específicas



Opción A: Perfil “FUERZA” (Prioridad: Resistencia y Volumen)

Enfocado en mantener la fuerza pero expandir la base aeróbica.

Lunes:

Entrenamiento de Fuerza con ejercicios básicos y transferencia alta:

1. Ejercicios con rangos de 6-8rep con mayor carga
2. Ejercicios con repeticiones algo más elevadas y menor tiempo de recuperación:

Superseries de 12-15 repeticiones (combinando Lunges + flexiones con lastre)

Martes: Carrera con intervalos (z4-z5).

Miercoles: Acondicionamiento “Funcional” con todos los patrones de movimientos z(WOD largo de +30 min a ritmo umbral).

Jueves: Carrera (Base aeróbica Z2).

Viernes: Carrera con intervalos más cortos y explosivos con descansos activos en z2.

Sábado :

Trabajo de fuerza específico:

1. Sled push/pull
2. Zancadas (peso mayor al de competición)
3. Burpees (con flexiones lastradas y buscando mayor velocidad de ejecución)
4. Wall balls pesados y sus variantes (trusther, push pres...)

Domingo : Descanso

3. Plantillas Semanales específicas



Opción B: Perfil “RESISTENCIA” (Prioridad: Fuerza y Potencia)

Lunes: Fuerza pesada

- 1-2 Ejercicios con rangos de 6-8rep con mayor carga
- 1-3 Ejercicios con repeticiones algo más elevadas (12-20rep) por serie.

Martes: Carrera con intervalos en zonas de competición.

Miercoles: Acondicionamiento Funcional (Igual que el perfil A para ganar técnica en estaciones)

Jueves: Movilidad activa y técnica de ejecución de las estaciones.

Viernes: Carrera en z4-z5 (ritmo mayor que competición).

Sábado : Trabajo de fuerza específico:

- Mayor peso (ganancia de Fuerza), distancias más cortas y tiempos de recuperación más largos.
- Menor peso (dominio técnico y ejecución en fatiga), distancias más largas y tiempos de recuperación más cortos.

Domingo: Workout específico de HYROX de 35-45min donde se intercale trabajo aeróbico con estaciones de competición (alternando y modificando cargas y distancias de la prueba en función de los requerimientos fisiológicos del deportista).