



BLACK PEARL
Crosstraining

Plan de Entrenamiento de 8 Semanas para la Carrera Hyrox

Esta guía completa detalla un plan de entrenamiento de 8 semanas para la carrera Hyrox, abarcando fuerza, resistencia y técnica.

© 2025 Black Pearl Crosstraining. Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, sin para ello contar con la autorización previa, expresa y por escrito del autor o titular de los derechos.

¿Qué es Hyrox y por qué entrenar para esta carrera?

Hyrox es una competencia que combina carreras y ejercicios funcionales. Entrenar para Hyrox mejora la resistencia, fuerza y técnica. La carrera incluye 8 estaciones de ejercicios, como remo, esquí y carreras.

Los beneficios del entrenamiento incluyen la mejora de la salud cardiovascular y fuerza funcional. Es importante destacar la importancia del entrenamiento específico para optimizar el rendimiento.



Fundamentos del entrenamiento Hyrox: fuerza, resistencia y técnica

Fuerza

La fuerza es fundamental para el rendimiento en Hyrox, permitiendo completar eficientemente las estaciones de ejercicios.



Resistencia

La resistencia se divide en aeróbica, anaeróbica y muscular, todas esenciales para completar los 8km de carrera y ejercicios.

Técnica

La técnica es crucial para la eficiencia en el movimiento y la ejecución de ejercicios bajo fatiga.

El entrenamiento se basa en un enfoque híbrido que combina fuerza y resistencia, preparando al atleta para las demandas específicas de la competencia Hyrox.



Semana 1-2: Construyendo la base física y técnica

1

Estructura Semanal

Se establece una base física y técnica para el entrenamiento con una estructura semanal recomendada que incluye entrenamiento de fuerza y resistencia.

2

Componentes Clave

Fuerza funcional, ejercicios específicos de Hyrox y desarrollo cardiovascular son los pilares de estas primeras semanas.

3

Recuperación

Importancia del descanso y la recuperación para evitar lesiones y permitir la adaptación muscular.

Semana 3-4: Incrementando intensidad y volumen

Durante estas semanas se aumenta la intensidad y el volumen del entrenamiento para preparar al cuerpo para mayores exigencias.

- Progresión en el entrenamiento cardiovascular con intervalos estructurados y entrenamiento por pendientes.
- Intensificación del trabajo de fuerza-resistencia mediante EMOM y AMRAP.
- Perfeccionamiento técnico bajo fatiga para mejorar la eficiencia.



Semana 5-6: Entrenamientos específicos y simulaciones de carrera



Simulaciones Parciales

Se realizan simulaciones parciales de la carrera Hyrox para familiarizarse con la secuencia de ejercicios.



Ejercicios Específicos

Ejercicios como Farmer's Carry y Wall Balls son esenciales para el éxito en la competencia.



Recuperación Activa

Importancia de la recuperación activa y la técnica refinada para mantener el rendimiento óptimo.

Los entrenamientos específicos durante estas semanas están diseñados para mejorar la potencia y la resistencia necesarias para completar cada estación de Hyrox con eficiencia.

Semana 7: Afinando detalles y recuperación activa

Reducción Estratégica

Durante esta semana se implementa una reducción estratégica del volumen de entrenamiento antes de la competencia, conocida como "tapering".

Recuperación Muscular

Optimización de la recuperación muscular con protocolos de recuperación activa y pasiva.

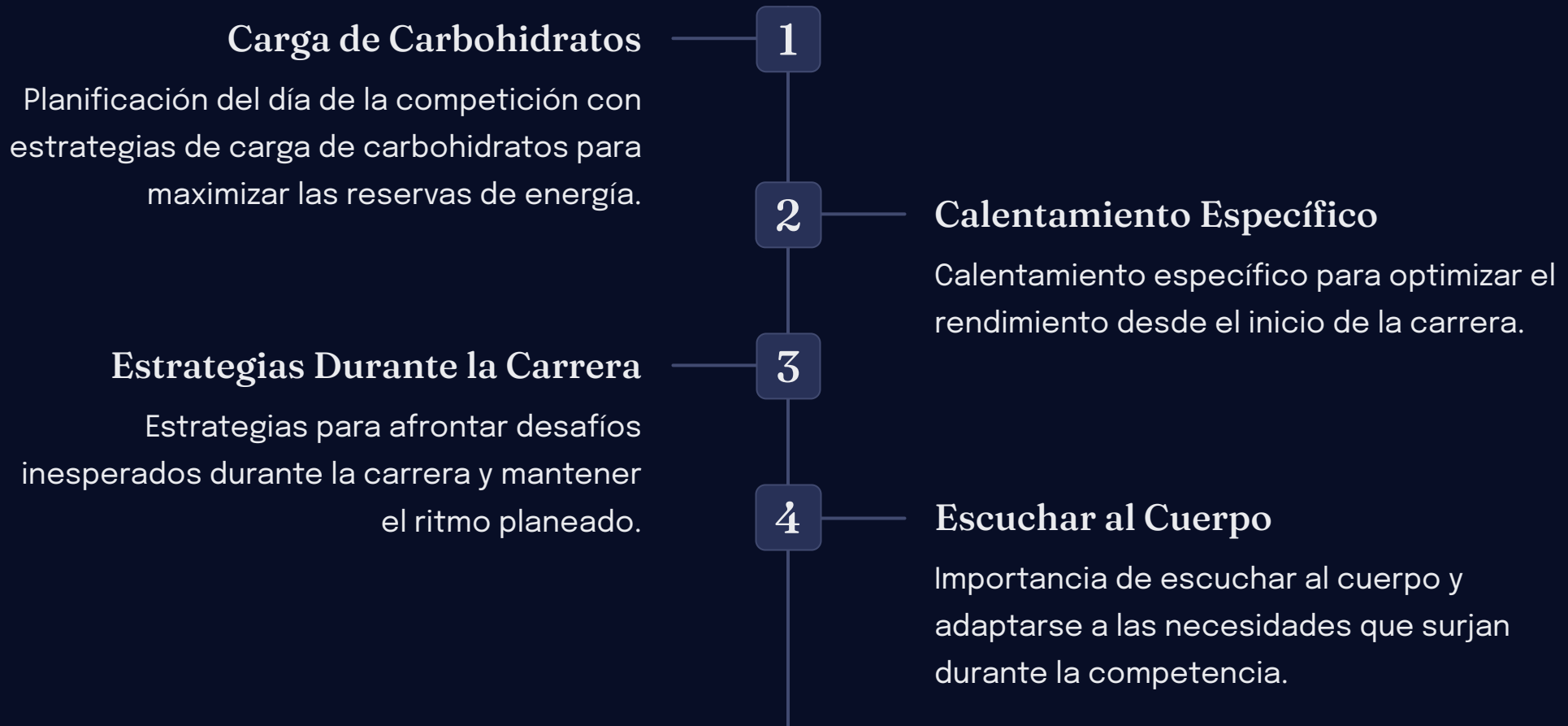
Movilidad y Técnica

Sesiones de movilidad y técnica refinada para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones.

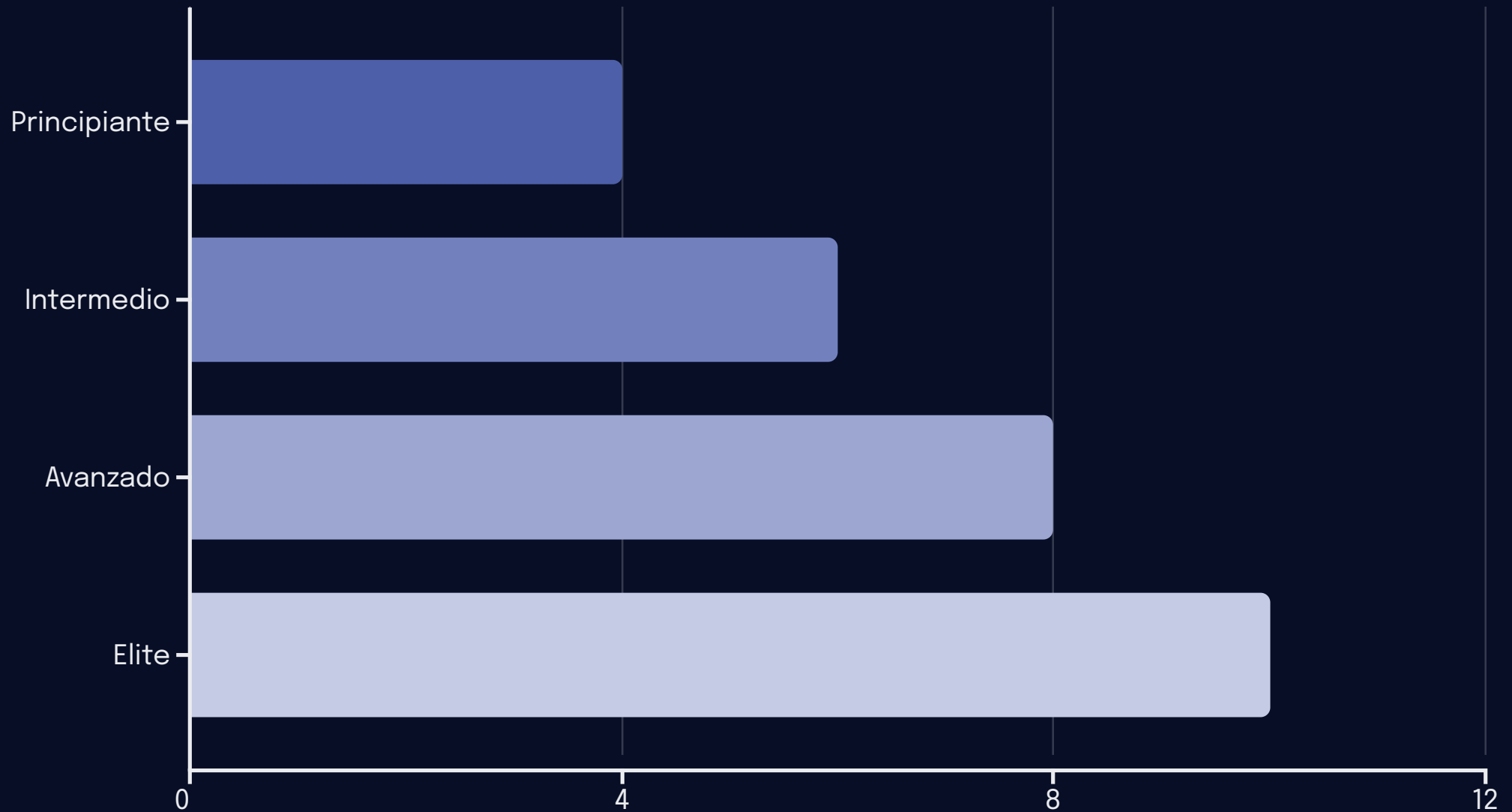
Preparación Mental

Preparación mental y visualización para el día de la carrera, anticipando desafíos.

Semana 8: Preparación final y día de la carrera



Consejos para adaptar el plan a tu nivel y necesidades



Adaptaciones según el nivel de experiencia, desde principiantes hasta avanzados. Modificaciones según la disponibilidad de tiempo y limitaciones físicas. Importancia de escuchar al cuerpo y ajustar el entrenamiento según las necesidades individuales. Recursos complementarios para apoyo en la preparación y entrenamiento.

Conclusión: Tu camino hacia la meta Hyrox

La preparación para Hyrox ofrece beneficios físicos y mentales significativos. La guía proporciona un enfoque estructurado para alcanzar el éxito en la carrera. La comunidad y el apoyo son fundamentales para el crecimiento personal y el rendimiento.

"El verdadero éxito en Hyrox no solo se mide por el tiempo final, sino por el proceso de transformación que experimentas durante la preparación."

