

TRAININGSROOSTER 112

Volbreng dit BASIX (meets HYROX) trainingrooster en 100% gegarandeerd dat je door het BASIX parcours heen vliegt. Just trust us.

W1

TRAINING 1 COMPLETE

Ren 4 rondes van ca. 200m in gemiddeld jog tempo

Na elke ronde voer je de volgende oefeningen uit:

10 Push-ups
10 Sit-ups
10 Squats
20 Lunges (10 per been)

TRAINING 2 AEROBIC

1 kilometer warming-up (lopen of joggen)

2 rondes 1 kilometer run (laag-gemiddeld tempo)

1 minuut wandelen tussen de rondes door

1 kilometer cool-down (lopen of joggen)

W2

TRAINING 1 COMPLETE

Ren 5 rondes van ca. 200m in gemiddeld jog tempo

Na elke ronde voer je de volgende oefeningen uit:

12 Jumping Jacks
12 Sit-ups
12 Push-ups
12 Squats.

TRAINING 2 AEROBIC

1 kilometer warming-up (lopen of joggen)

2,5 kilometer run (laag-gemiddeld tempo), tussendoor wandelen mag (2 min run - 1 min wandelen totdat je aan 2.5 km zit)

1 kilometer cool-down (lopen of joggen)

W3

TRAINING 1 COMPLETE

Ren 5 rondes van ca. 250m in gemiddeld jog tempo

Na elke ronde voer je de volgende oefeningen uit:

15 Sit-ups
15 Leg lowers
15 Russian Twists
30 sec plank

TRAINING 2 AEROBIC

1 kilometer inlopen (lopen of joggen)

2 rondes van 1,5 kilometer run (laag - gemiddeld tempo)

1 minuut wandelen tussen de 2 rondes in

1 kilometer uitlopen (lopen of joggen)

W4

TRAINING 1 COMPLETE

Ren 500m voer daarna de volgende oefeningen uit:

30 Lunges (15 per been)
20 Squats
10 burpees ren daarna nog eens 500m.

Herhaal dit 2x.

TRAINING 2 AEROBIC

0 Prisoner squats, 15 Push-ups, 10 Broad jumps.

Herhaal dit 4x

b) Ren 30 minuten (gemiddeld tempo)

W5

TRAINING 1 COMPLETE

Ren 6 rondes van ca. 400m in gemiddeld jog tempo

Na elke ronde voer je de volgende oefeningen uit:

30 Russian Twists
20 Goblet Squats
10 Burpee Broad jumps,

TRAINING 2 STRENGTH / CONDITIONING

20 Prisoner squats, 15 Push ups, 10 Walking lunges (per been), 5 Burpee broad jump

Herhaal dit 4 keer.

Ren 30-45 minuten (Gemiddeld tempo).

W6

TRAINING 1 COMPLETE

Ren 4 rondes van ca. 800m in gemiddeld jog tempo.

Na elke ronde voer je de volgende oefeningen uit:

30 Squats
30 Push-ups
30 Lunges (15 per been)

TRAINING 2 STRENGTH / CONDITIONING

20 minuten rennen (gemiddeld tempo)

Maak 4 rondes van:
20 Jump squats
20 Deadlifts (Pak hiervoor een verzwaarde sporttas van ongeveer 10-15 KG)
20 Walking lunges
20 Sit-ups

20 minuten rennen (gemiddeld

TRAININGSROOSTER 212

Volbreng dit BASIX trainingrooster en 100% gegarandeerd dat je door het BASIX parcours heen vliegt. Just trust us.

W7

TRAINING 1 COMPLETE

Ren 6 rondes van ca. 500m in gemiddeld jog tempo.

Na elke ronde voer je de volgende oefeningen uit: 10 Burpee Broad jump, 20 Jumping Jacks, 30 Walking lunges

(Gebruik eventueel een verzwaarde tas voor in de nek)

TRAINING 2 STRENGTH / CONDITIONING

30 Goblet squat
25 Russian Twists
20 Walking lunges
15 Push-ups
10 Sit-ups

Herhaal dit 5 keer.

Ren voor 45 minuten (Gemiddeld tempo). Na elke afgeronde kilometer even 30 sec wandelen

W8

TRAINING 1 COMPLETE

Ren 2 rondes van ca. 1km in gemiddeld rentempo Voer uit na elke ronde:

30 Russian Twists
30 Walking lunge (15 per been)
30 Push-ups

Ren daarna nog 2 rondes van ca. 1km in gemiddeld rentempo Voer uit na elke ronde:
30 Goblet Squats
30 Sit-ups

TRAINING 2 STRENGTH / CONDITIONING

Ren 30 minuten (gemiddeld tempo)

30 Squat Jump
25 Sportbag Deadlifts
Herhaal dit 4x

Ren 30 minuten (gemiddeld tempo)

W9

TRAINING 1 COMPLETE

Ren 500m
5 Min. As many reps as possible: Maak zoveel mogelijk rondes af binnen de tijd:
10 Box Jumps - 10 Push Ups

5 Min. AMRAP
10 Sit-ups - 10 Russian Twist

5 Min. AMRAP
10 Walking Lunges - 10 Squats

TRAINING 2 INTERVAL

4 rondes van 4 minuten: 40 sec trainen op 20 sec rust waarbij 2 oefeningen worden afgewisseld

Ronde 1: Goblet squats – Walking lunges
Ronde 2: Sit-ups – Russian Twists
Ronde 3: Push-ups – Deadlifts
Ronde 4: Burpee Broad Jumps – Jumping Jacks

W10

TRAINING 1 COMPLETE

Ren 6 rondes van 1000m

Na elke ronde voer je de volgende oefeningen uit:
20 Squats
20 Burpee broad jumps

TRAINING 2 INTERVAL

4 rondes van 4 minuten: 45 sec trainen: 15 sec rust waarbij 2 oefeningen worden afgewisseld
Ronde 1: Prisoner (Jump) Squats – Weighted Walking Lunges
Ronde 2: Burpee Broad jumps – Jumping jacks
Ronde 3: Sit-ups – Low plank
Ronde 4: Push-ups – Deadlift

W11

TRAINING 1 COMPLETE

Ren 8 rondes van 1000m

Na elke ronde voer je de volgende oefeningen uit:
20 Squats
20 Sit-ups
20 Burpee Broad jumps

TRAINING 2 INTERVAL

4 rondes van 4 minuten:

50 sec trainen: 10 sec rust waarbij 2 oefeningen worden afgewisseld:

Ronde 1: Goblet Squats – Box jumps (Op verhoging)
Ronde 2: Low Plank – 20 m Farmer Carry (Met 2 zware gelijkwaardige items aan elke kant) op en neer
Ronde 3: Deadlifts – Hip bridges
Ronde 4: Burpee Broad jumps – 20 m run op en neer

W12

TRAINING 1 COMPLETE

Ren 8 rondes 1000m,

Voer tussen elke ronde uit:
50 Squats
40 Lunges (20 per been)
30 Burpees
20 Sit Ups
10 Push Ups.

TRAINING 2 INTERVAL

4 rondes van 4 minuten: 60 sec trainen: 20 sec rust waarbij 2 oefeningen worden afgewisseld:

Ronde 1: Burpee Broad Jumps – 20 m Farmer Carry (op en neer)
Ronde 2: Goblet Squats – 20 m run op en neer
Ronde 3: Deadlifts + Sit-ups
Ronde 4: Box Jumps + Low plank