

COACHING BY CHRISTOPHER FLIEGEL

LESEPROBE

12-WOCHEN-TRAININGSPLAN

RACE READY.

Dein Weg zur persönlichen Bestzeit im Fitness-Racing.

GRATIS-EINBLICK · KAPITEL 1 – 3

christopherfliegel.com

Inhalt.

Diese Leseprobe enthält die ersten drei Kapitel. Das komplette E-Book führt dich von hier aus durch den vollständigen 12-Wochen-Plan.

TEIL 1 · FUNDAMENT

01 Einleitung & wie du dieses Buch nutzt — IN DIESER LESEPROBE

02 HYROX verstehen: Das Rennen hinter dem Rennen — IN DIESER LESEPROBE

03 Die häufigsten Fehler ambitionierter Athleten — IN DIESER LESEPROBE

04 Selbst-Assessment & dein Benchmark

05 Deine Referenzwerte & realistische Zielzeit

TEIL 2 · PRINZIPIEN

06 Der Hybrid-Spagat

07 Die drei Säulen des Feinschliffs

08 Periodisierung: Aufbau der 12 Wochen

09 Intensitätssteuerung

TEIL 3 · DER PLAN

10 Die vier Phasen im Detail

11 Woche für Woche

12 Anpassung: 3, 4 oder 5 Trainingstage

TEIL 4 · UMSETZUNG

13 Die Stationen-Bibliothek

14 Übergänge & Roxzone-Strategie

15 Kraft-Anhang: Schlüsselübungen

16 Mobility & Warm-up

TEIL 5 · ERNÄHRUNG, RECOVERY & RENNTAG

17 Ernährungs-Begleitung

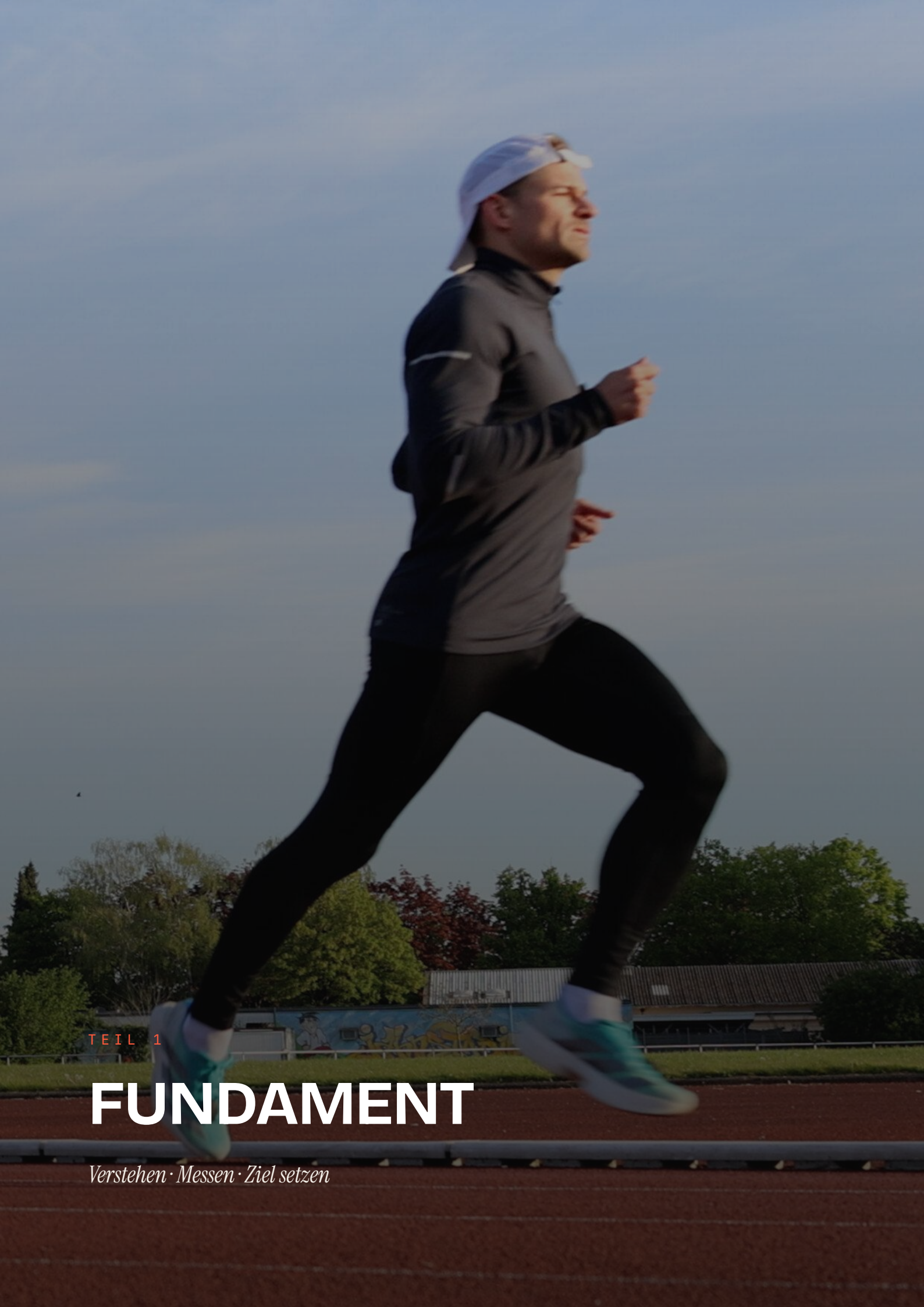
18 Regeneration & Schlaf

19 Die letzte Woche: Tapering

20 Renntag-Protokoll

ANHANG

– Trainings-Log · Benchmark-Protokoll · Renntag-Checkliste · Quellen



TEIL 1

FUNDAMENT

Verstehen · Messen · Ziel setzen

KAPITEL 01

Einleitung & wie du dieses Buch nutzt

Du hast HYROX schon hinter dir. Vielleicht ein-, zwei- oder dreimal. Du weißt, wie sich die Roxzone anfühlt, wenn die Beine nach dem Sled Push zu Beton werden und der nächste Kilometer trotzdem laufen will. Du bist kein Anfänger – und genau deshalb ist dieses Buch für dich.

Dieser Guide ist **kein Einsteigerprogramm**. Er setzt voraus, dass du die Grundlagen beherrschst: Du kannst sauber squatten, du läufst regelmäßig, du kennst die acht Stationen. Was dir fehlt, ist nicht Fleiß – sondern **Struktur und Feinschliff**. Die letzten fünf, acht, zwölf Minuten auf deine Bestzeit holst du nicht über mehr Training, sondern über besseres Training: die richtige Intensität am richtigen Tag, ein Plan, der Ausdauer und Kraft nicht gegeneinander arbeiten lässt, und eine Renntag-Strategie, die deine Form auch abruft.

Was dieses Buch anders macht

Die meisten HYROX-Pläne im Netz geben dir **absolute Zahlen**: „Lauf 4:30er Pace" oder „mach 5×400 m in 1:45". Das Problem: Diese Zahlen sind für irgendjemanden geschrieben, nicht für dich. Wer eine 3:30-Marathon-Pace hat, verbrennt sich an einer Vorgabe, die für einen 2:50-Läufer gedacht war – und wer schneller ist, trainiert zu lasch.

Dieser Plan arbeitet nach einem anderen Prinzip. Du absolvierst zu Beginn **einen einzigen Benchmark-Test**. Aus diesem Anker-Wert leiten sich alle deine Trainingsintensitäten ab – als Prozentsatz, als Zone, als Tempo relativ zu deinem eigenen Leistungsstand. Der Plan skaliert dadurch automatisch mit dir: Er funktioniert für die 4:00er-Läuferin genauso wie für den 5:30er-Läufer, und er wächst mit dir, wenn du in Woche 8 stärker bist als in Woche 1.

Dieses Prinzip ist von der Trainingssteuerung über **Critical Speed** inspiriert (bekannt u. a. durch Stryd), hier aber bewusst so übersetzt, dass du **keinen Powermeter und kein Speziallabor** brauchst – nur eine Uhr, eine Laufbahn oder flache Strecke und die Bereitschaft, dich einmal richtig auszubelasten.

So arbeitest du mit dem Guide

Lies **Teil 1 und Teil 2 einmal vollständig durch, bevor du startest.** Sie geben dir das „Warum" – ohne das Verständnis der Prinzipien wirst du den Plan mechanisch abarbeiten statt ihn zu steuern.

Danach:

1. **Mach den Benchmark-Test** (Kapitel 4) in Woche 0. Trag deine Werte in die **Referenzwerte-Tabelle** ein. Das ist der wichtigste Handgriff im ganzen Buch.
2. **Setz dir eine realistische Zielzeit** (Kapitel 5). Nicht zu vorsichtig, nicht Wunschdenken.
3. **Folge dem 12-Wochen-Plan** (Teil 3). Jede Woche hat ein klares Wochenziel. Die Intensitäten liest du aus deiner Referenztabelle ab.
4. **Nutze Teil 4 als Nachschlagewerk** für Technik an den Stationen, Übergänge und Krafttraining.

5. **Begleite das Ganze mit Teil 5**: Ernährung, Regeneration, Tapering und ein Renntag-Protokoll, das nichts dem Zufall überlässt.

Die **Arbeitsblätter im Anhang** (Trainings-Log, Benchmark-Protokoll, Renntag-Checkliste) sind zum Ausdrucken oder Abtippen gedacht. Trainingssteuerung lebt von Daten – je sauberer du dokumentierst, desto präziser kannst du nachjustieren.

Ein Wort zur Ehrlichkeit

Ein Plan ist nur so gut wie die Disziplin, mit der du die leichten Tage leicht und die harten Tage hart machst. Der häufigste Fehler ambitionierter Athleten ist nicht zu wenig Einsatz – es ist zu viel, am falschen Tag. Dazu gleich mehr. Für jetzt: Vertrau dem Prozess, führ Protokoll, und lass die Zahlen für dich arbeiten.

Auf deine nächste PB.

— Christopher

KAPITEL 02

HYROX verstehen: Das Rennen hinter dem Rennen

Bevor wir trainieren, müssen wir wissen, worauf. HYROX ist kein CrossFit-Wettkampf und kein Hindernislauf. Es ist ein hochstandardisiertes **Hybrid-Ausdauerrennen** – und diese Standardisierung ist deine größte Chance, denn sie macht das Rennen planbar wie kaum ein anderer Wettkampf.

Das Format

Ein HYROX-Rennen besteht immer aus **acht Läufen à 1 Kilometer**, jeweils gefolgt von einer **funktionellen Station**. Immer dieselbe Reihenfolge, weltweit identisch:

#	LAUF	STATION
1	1 km	**SkiErg** – 1000 m
2	1 km	**Sled Push** – 50 m
3	1 km	**Sled Pull** – 50 m
4	1 km	**Burpee Broad Jumps** – 80 m
5	1 km	**Rowing** – 1000 m
6	1 km	**Farmers Carry** – 200 m
7	1 km	**Sandbag Lunges** – 100 m
8	1 km	**Wall Balls** – 100 Wdh. (Open Herren & Damen)

Macht in Summe **8 km Laufen** plus acht Stationen. Die Stationen und ihre genauen Gewichte behandeln wir detailliert in **Teil 4**; hier geht es um das große Bild.

Der entscheidende Punkt: „Compromised Running"

Wer HYROX nur als „Laufen plus ein bisschen Kraft" denkt, hat es nicht verstanden. Der Kern des Rennens ist **Laufen unter Vorermüdung** – im Englischen compromised running. Nach jeder Station musst du sofort wieder in einen effizienten Laufrhythmus finden, obwohl dein Herz-Kreislauf-System bereits im roten Bereich läuft und die Muskulatur lokal übersäuert ist.

Ein Beispiel, das jeder kennt: Der Lauf **nach dem Sled Push** (Lauf 3). Die Oberschenkel sind mit Laktat geflutet, jeder Schritt fühlt sich an, als liefe man durch nassen Sand. Athleten, die hier zwanzig Sekunden pro Kilometer verlieren – über acht Läufe hinweg – verschenken mehrere Minuten. Genau deshalb trainieren wir diesen Zustand gezielt (siehe Kapitel 7, „Drei Säulen").

Die Roxzone: Wo Rennen entschieden werden

Die **Roxzone** ist der Übergangsbereich zwischen Laufstrecke und Stationen – dein Weg von der Laufbahn zur Station und zurück. Sie ist **Teil deiner Gesamtzeit**, aber niemand trainiert sie. Ein durchschnittlicher Athlet verbringt über ein komplettes Rennen **mehrere Minuten** in der Roxzone: Trinken, Handschuhe an- und ausziehen, zur Station gehen, kurz stehen, sich sammeln.

Rechne mit: Wenn du an jedem der acht Übergänge nur 15 Sekunden trödelst, sind das **zwei Minuten** – oft der Unterschied zwischen zwei Zielzeit-Kategorien. Roxzone-Effizienz ist die am meisten unterschätzte Stellschraube im ganzen Sport. Wir widmen ihr ein eigenes Kapitel (14).

Pacing: Das Rennen wird am Anfang verloren, nicht gewonnen

HYROX belohnt **Gleichmäßigkeit** brutal und bestraft Übermut sofort. Der klassische Fehler: Die ersten beiden Läufe zu schnell, die ersten Stationen zu hart – und ab Station 4 (Burpees) bricht alles ein. Die Zielzeit entsteht nicht aus einem heroischen Schlussspurt, sondern aus **acht kontrollierten Runden**, die sich fast langweilig anfühlen sollten, bis es ab Runde 6 richtig weh tut.

Merksatz für den Renntag: **Die ersten drei Läufe sollen sich zu leicht anfühlen.** Wenn du bei Lauf 1 das Gefühl hast, du könntest schneller – gut. Genau das ist das richtige Tempo.

Die drei Leistungsdeterminanten

Vereinfacht entscheiden drei Fähigkeiten über deine HYROX-Zeit:

1. **Aerobe Ausdauer** – dein Motor. Wie schnell kannst du 8 km laufen, ohne zu übersäuern?
2. **Kraftausdauer** – deine Stationen. Wie effizient bewegst du Lasten wiederholt, ohne dass die Herzfrequenz explodiert?
3. **Laktat-Toleranz & Übergangsfähigkeit** – dein Bindeglied. Wie gut schaltest du zwischen den beiden Welten hin und her?

Der 12-Wochen-Plan trainiert alle drei gezielt und in der richtigen Reihenfolge. Doch bevor wir aufbauen, müssen wir abreißen, was dich bisher gebremst hat.

KAPITEL 03

Die häufigsten Fehler ambitionierter Athleten

Du bist nicht hier, weil du faul bist. Du bist hier, weil du trotz harter Arbeit auf ein Plateau gestoßen bist. In fast allen Fällen liegt das an einem dieser fünf Muster – und die gute Nachricht ist: Jedes davon ist ein Struktur-Problem, kein Talent-Problem.

Fehler 1: Der „graue Bereich"

Der mit Abstand häufigste Fehler. Ambitionierte Athleten trainieren fast alles **mittelhart** – zu schnell für echte Grundlagenausdauer, zu langsam für echten Intensitätsreiz. Jeder Lauf endet „ordentlich anstrengend". Das fühlt sich produktiv an, ist aber physiologisch der ineffizienteste Trainingsbereich überhaupt.

Die Lösung ist **Polarisierung**: den Großteil des Volumens wirklich leicht (Zone 1–2), einen klar abgegrenzten kleineren Teil wirklich hart (Zone 4–5). Genau das erzwingt die zonenbasierte Steuerung in diesem Buch – deshalb ist der Benchmark-Test so wichtig.

Fehler 2: Ausdauer und Kraft gegeneinander trainieren

Der klassische Hybrid-Spagat. Am Montag Beine kaputt gesquattet, am Dienstag Intervalle laufen wollen – und sich wundern, warum die Beine tot sind. Ausdauer und Kraft konkurrieren um dieselbe Erholung. Ohne durchdachte **Reihenfolge und Platzierung** der Einheiten sabotieren sie sich gegenseitig (der sogenannte Interferenz-Effekt). Kapitel 6 und die Wochenstruktur in Teil 3 lösen das systematisch.

Fehler 3: Stationen isoliert statt im Ermüdungszustand üben

Du kannst 100 Wall Balls am Stück – frisch. Aber im Rennen kommen sie nach 7 km Laufen und sieben Stationen. Wer Stationen immer nur ausgeruht trainiert, trainiert ein Rennen, das nicht existiert. Deshalb baut der Plan gezielt **Kompromiss-Einheiten** ein: laufen → Station → laufen, im vorermüdeten Zustand.

Fehler 4: Die schwache Station ignorieren

Fast jeder hat eine Nemesis-Station – oft Sled Push, Wall Balls oder Sandbag Lunges. Und fast jeder meidet genau die im Training, weil sie unangenehm ist. Ergebnis: Die Schwäche bleibt. Der Plan zwingt dich, deine schwächste Station zu benennen (Kapitel 4) und ihr in der Build-Phase überproportional Aufmerksamkeit zu geben.

Fehler 5: Kein Tapering – oder das falsche

„Viel hilft viel" gilt bis Woche 10, dann nicht mehr. Wer in der letzten Woche noch Form aufbauen will, geht müde ins Rennen. Ein richtiges **Tapering** reduziert das Volumen deutlich, hält aber die Intensität hoch – so verschwindet die Ermüdung, während die Fitness bleibt. Kapitel 19 und mein kostenloses Tapering-PDF gehen im Detail darauf ein.

> **Selbst-Check:** Welche zwei dieser fünf Fehler triffst du am ehesten? Schreib sie dir auf. In Kapitel 4 kommen wir darauf zurück.

SO GEHT'S WEITER

Du kennst jetzt das Warum. Zeit für das Wie.

Die Leseprobe hat dir gezeigt, warum die meisten Pläne scheitern und woran es wirklich liegt. Das komplette E-Book gibt dir das System dazu – deinen Benchmark, deine Zonen und den Woche-für-Woche-Plan bis zur PB.

IM VOLLSTÄNDIGEN E-BOOK

Der Benchmark-Test, aus dem sich dein ganzer Plan skaliert (Kap. 4–5)

Der komplette 12-Wochen-Plan – jede Woche, jede Einheit (Teil 3)

Stationen-Bibliothek & Roxzone-Strategie für jede Sekunde (Teil 4)

Ernährung, Regeneration, Tapering & Renntag-Protokoll (Teil 5)

Arbeitsblätter zum Ausdrucken: Trainings-Log, Benchmark, Checkliste

JETZT DAS KOMPLETTE E-BOOK HOLEN

christopherfliegel.com · coaching@christopherfliegel.com

© 2026 Christopher Fliegel. Alle Rechte vorbehalten. Diese Leseprobe darf unverändert weitergegeben werden. HYROX ist eine eingetragene Marke der Upsolut Sports GmbH; dieses Produkt ist ein unabhängiges Trainingsangebot ohne Verbindung zu HYROX/Upsolut. Die Inhalte dienen der allgemeinen Trainingsorientierung für gesunde Erwachsene und ersetzen keine medizinische Beratung. Umsetzung auf eigenes Risiko.