

Cómo programar 12 semanas previas a una competición de HYROX

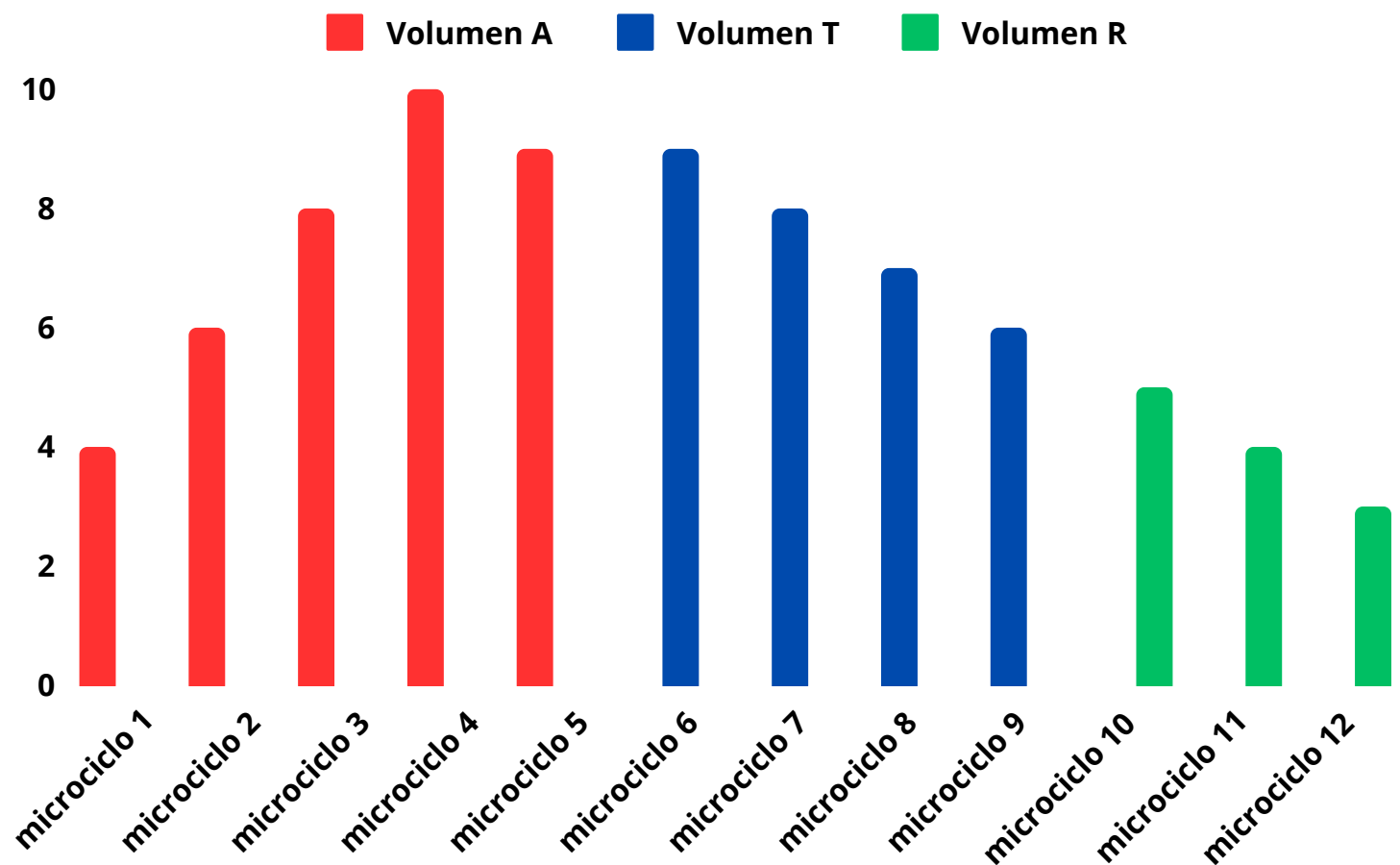
Aplicaremos el modelo de periodización ATR, usaremos tres bloques

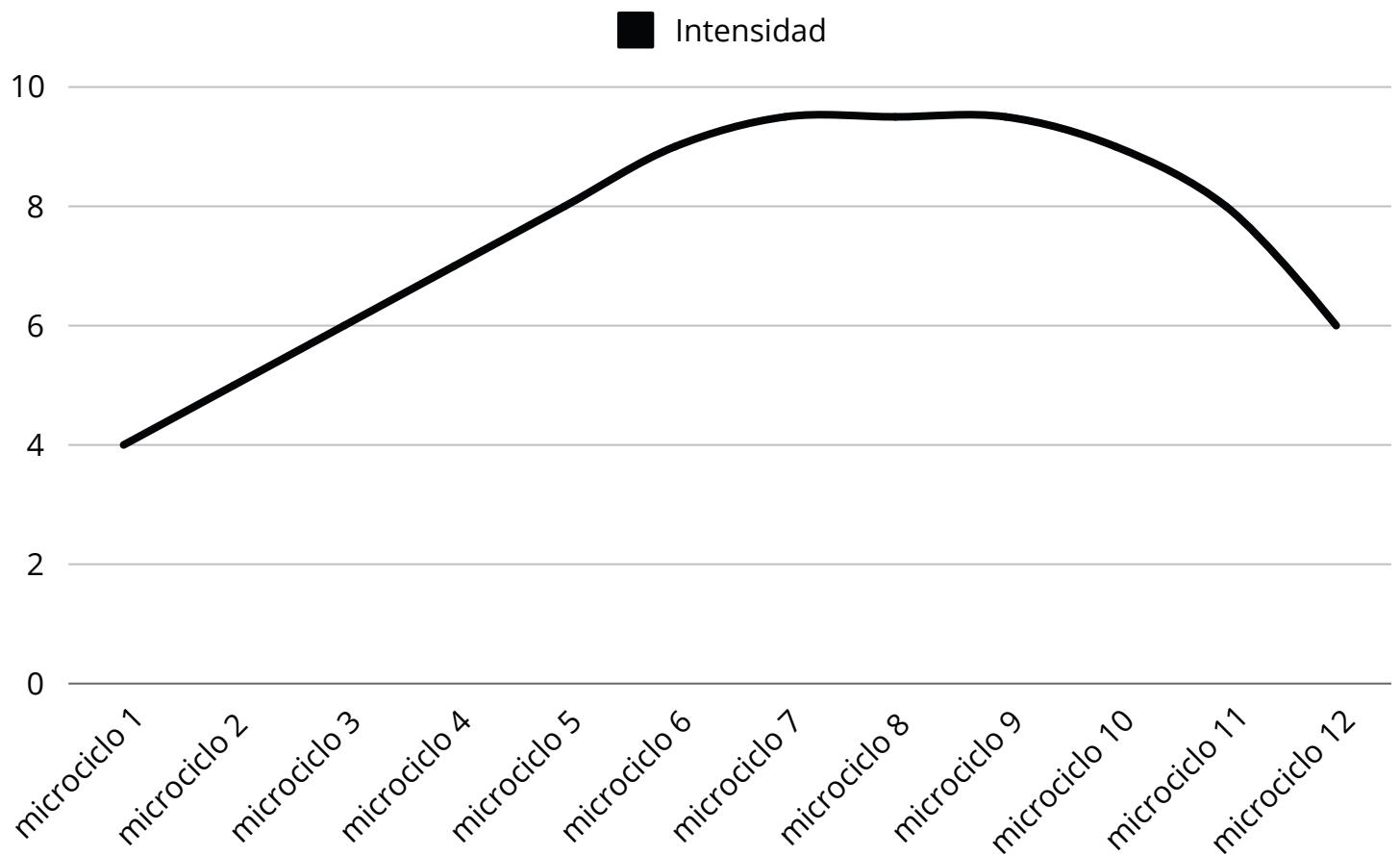
A: Acumulación

T: Transformación

R: Realización

“Issurin y Kaverin lo planteaban en la década de los 80”





ACUMULACIÓN

Para este ATR de 12 semanas empezamos con las primeras 5 semanas de **Acumulación** .

Aquí trabajaríamos la base aeróbica con carreras y trabajos de Ergómetros de larga duración y a intensidades bajas trabajando el 1º umbral ventilatorio VT1.

Para determinar los ritmos y umbrales deberíamos hacer algún Test antes y así estimar los ritmos o zonas de trabajo como por ejemplo :

Running :

Nos podría valer nuestro mejor 5km, 10 km actual "no el de hace tres años"

Test de VAM, o de lactato en caso de poder disponer de el medidor

Basic Erg:

Test de 2 km , Test de PAM o FTP en el caso de la BikerErg

Con ello ya tenemos para empezar a trabajar esa base aeróbica.

Utilizaría tres días de la semana para ello por ejemplo:

Martes Running "Fartlek" ejemplo 2 Bloques de 10' haciendo siempre 2' @ 60" + de la VAM 2' @90" más de la VAM recuperas entre bloques 90"(en el caso de no tener el test, haces 2' @ ritmo medio alto 2' suaves durante los 10' recuperas 90" y repites el bloque de 10')

2 X10' Fartlek 2' @ 60"+ VAM 2' @ 90" + VAM/90"

Miércoles trabajos de Ergómetros incluso mezclándolos con Running en trabajos Extensivos ejemplo: 2 Bloques de 1k Easy Run - Rest 45" 1k Easy SkiErg rest 45" 1k Easy RowErg

Sábado o domingo Easy Running de 45' @70' en el VT1 , esto no es un trote suave es mantener un ritmo constante, un indicador que solemos dar cuando no sabemos los ritmos es por ejemplo, en el momento que estas corriendo si te llaman por teléfono y lo coges, la otra persona se tiene que dar cuenta de que estas haciendo deporte , o sea puedes hablar pero no mantener una conversación fluida.

A todo esto que hablamos tenemos que ir aplicándole los principios del entrenamiento en el aumento progresivo de las cargas , volumen e intensidades, dándole un sentido coherente como marcamos en las dos gráfica anteriores y lógicamente también aplicando el principio de individualización ritmos/intensidades, volumen, descansos, estos son entrenamientos orientativos donde podríamos regirnos para ver hacia donde avanzamos o regresamos

Para la **base de fuerza** vamos incluir dos días a la semana por ejemplo lunes y viernes, lo separaremos con trabajos predominantes en cadena posterior un día y otro día cadena anterior, incluyendo al final del entrenamiento una píldora metabólica de unos 15' aproximadamente sin olvidarse del deporte específico.

En esta fase es donde trabajamos y toman gran protagonismo en la programación los básicos como sentadilla trasera, sentadilla delantera , press, peso muerto , dominadas ect

Empezamos con la adaptación anatómica "AA" en las primeras semanas , avanzando hacia un trabajo de hipertrofia pero sin detenernos mucho ahí y buscamos trabajar fuerzas submáximas para después transferirlas a los elementos de HYROX.

Ejemplo:

Fuerza Submáxima

For Quality

4 Sets de 5 -6 rep de aproximación de la carga @ Back Squat "no generamos fatiga "

5 Sets /2:30

5 rep Back Squat RIR1

rest 4'

Every 2:30 X 4 Sets

8 Front Squat RIR2

Pull up RIR2 * opción puedes meter goma en el caso de que no 16 Ring Row

Rest 3'

Every 2´ X 3 sets

8 DB Stric press RIR2

12 DB Suit case WK Lunges *las mismas db que en el ejer anterior

Rest 3'

EMOM 12'

1º min 12@15 DB Thruster

2º min 12@15 burpees

3º min AMRAP Cal RowErg

4º min Rest

Los jueves y domingos metemos descansos o entrenamiento Regenerativo a muy baja intensidad como Erg, bici, natación o trote muy suave y polarizar entrenamientos anteriores aunque te aconsejo que elimines el impacto si decides hacer regenerativo los dos días alguna semana.

Aconsejo descansar un día a la semana, decide meterlo entre el miércoles , el jueves o el domingo , en el medio de la semana viene muy bien el regenerativo y el domingo el descanso pero a algunas personas le viene mejor utilizar el fin de semana para entrenar por el tiempo que dispone, solo gestiónalo como mejor te venga.

Microciclo tipo.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
FUERZA Cadena anterior	RUNNING Fartlek	BASIC ERG	REGENERATIVO	FUERZA Cadena posterior	RUNNING Extensive	DESCANSO

TRANSFORMACIÓN

En esta fase de **transformación** la vamos a llevar a cabo durante las próximas 4 semanas .

Fuerza

La dividiría en dos días más específicos Lunes y Jueves.

El objetivo es convertir y transformar todas esas capacidades físicas adquiridas a los elementos más específicos de HYROX, empezando con transferencias progresivamente e ir pasando al Compromised Running a medida que vamos avanzando en las semanas.

En esta fase al igual que en la fase anterior dividimos los días de fuerza en dos, esta vez en trabajos tracción y empujes "pull & push" en esta fase vamos a regirnos en los dos elementos de HYROX de mayor demanda glucolítica "fuerza" que son los Sleds "trineos" complementándolos y dándole transferencia de otros elementos de fuerza de HYROX como pueden ser el Farmer Carry , Sand Bag WK Lunges incluso los Wall Balls .

Te pongo dos ejemplos, uno de la parte más ligada a la Transferencia y otro a los Compromised Running para que puedas aplicar en parte final de esta fase.

Transferencia.

Warm Up

4 Rounds For Quality

8 Back Squat + 10 m Sled Push + 8 push up "aumentamos carga progresivamente"

4 Rounds /90"

8 Back Squat @RIR 2 + 25 m Sled Push Race Weight

Rest 3'

3 Rounds / 90"

10 Bench Press + 25m Sled Push + 12 Cal ASS

Rest 3'

EMOM 16'

1º min 12 DB Thruster

2º min 16 Wall Balls Race Weight

3º min 12,5 m Sled push RW

4º min 10 @ 15 Cal ASS

Comprised Runining

Warm Up

400 m run

400 m Erg

1 Set

800 m Run

800 m SkiErg

800 m Run

Rest 3'

1 Set

800 m Run

800 m RowErg

800 m Run

Rest 3'

1 Set

400 m Run

15 m Sled push

400 m Run

40 Wall Balls

Running & Ergómetros

En esta fase trabajaremos de forma específica la carrera y Ergómetros , por ejemplo :

Martes y sábados carreras específica intentando buscar el umbral anaeróbico VT2 trabajando la velocidad y capacidad anaerónica , también se mezclarán con la mejora del consumo máximo de Oxígeno (VO2max) y rodajes en el VT1 en momentos concretos.

Todos los hitos fisiológicos que representan las intensidades de trabajo nombradas anteriormente las trabajaremos con específicos de ergómetros , mezclado con elementos de HYROX y carreras , lo trabajaremos miércoles o viernes según donde metas el regenerativo o descansos

Ejemplos

Running

Warm up

10' Easy Run

4 progresiones de carrera de 80 m

4x 500 m @ ritmo de VAM + 10" / 1'

Rest 3'

4 x 500 m @ ritmo de VAM + 10" / 1'

Rest 3'

1000 m @ ritmo de VAM + 20"-25"

Cooldown

8 Easy Run

Conditoining / O'clock

Warm up

2 Rounds

400 m Run

200 m SkiErg/ RowErg

400 m ASS/ Biker Erg

0 @ 10

700/800 m Running

700/800 m SkiErg

AMRAP Burpees

Rest 2'

12 @ 22

700/800 m Running

700/800 m RowErg

AMRAP Burpees box jump

2' rest

24 @ 34

400 m Running

40/50 Cal ASS

AMRAP Burpees Broad Jumps

2' rest

36 @ 46

2000 m Biker Erg / Opc 2.0 ASS

600/800 m run

AMRAP Wall Ball

rest 2'

- Opcional

For time

400 m Run

40/50 Wall ball RW

rest 1'

400 m Run

40/50 Wall ball RW

Microciclo tipo.

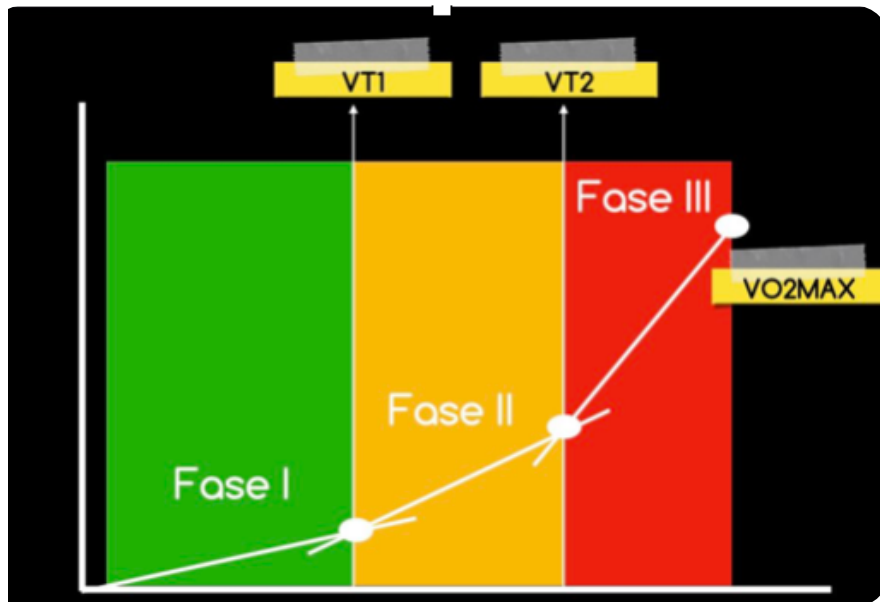
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
FUERZA PUSH	RUNNING VT2	ERG / CONDITIONING	REGENERATIVO	FUERZA PULL	RUNNING VO2max	DESCANSO

REALIZACIÓN

En esta fase de “R” **realización** incluiríamos unas 3 semanas,

En esta fase simula tramos específicos de la prueba, enfocándote en la especificidad y la intensidad “recuerda tu intensidad de HYROX es una intensidad sostenible durante 1h @ 1h 30' aproximadamente o sea las intensidades de HYROX deben de ser sostenibles en ese tiempo trabajo en VT2 o cercano a él.

El modelo trifásico de Skinner y Mclellan (1980)



Reduce el volumen progresivamente y ajusta la intensidad en las semanas previas, vamos coincidiendo con el Tapering para la competición HYROX.

Aquí en las dos últimas semanas el trabajo está hecho, por lo que mantén intensidades pero no generes mucha fatiga con entrenamientos largos e intensidades altas .

Comprised Running

Warm up

2 r

skierg 500 m

rowerg 500 m

run 500 m

Descansa durante 120 segundos

1° WORKOUT

3 Sets /90"

500 m Run @ 35-30 Seg más de la VAM

500 m Skierg @ 5" Más Rápido que tu Ritmo Hyrox

500 m Run @ 35-30 Seg más de la VAM

2° WORKOUT

3 Sets /90"

500 m Run @ 35-30 Seg más de la VAM

500 m RowErg@ 5" Más Rápido que tu Ritmo Hyrox

500 m Run @ 35-30Seg más de la VAM

3° WORKOUT

FOR TIME

800 m Run @ VT2

800 m SKiErg @ RACE PACE

800 m Run @ VT2

800 m RowErg RACE PACE

1000 Run VT2

75/100 Wall Balls RW

Running VT2

Warm Up

10' Easy Run

Rest 3'

4 X 1000 @ 40"-50" + de la VAM / 2:30

Rest 3'

10' Easy Run

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMPROMIS ED RUNNING	RUNNING VT2	REGENERATIV O	DESCANSO	SLED COMPROMISED RUNNING	RUNNING VT1/VT2	DESCANSO

Espero haberte ayudado con todos estos tips y ejemplos que te hemos dado para orientarte, esto es fruto de más de tres años de trabajo y experiencia en esta maravillosa disciplina HYROX.

Con este manual es más que suficiente para que consigas mejorar mucho más que el 80% de los competidores de HYROX, pero si realmente estás comprometido en llegar a HYROX con tu mejor forma física da el paso de unirse a mi equipo, tendrás un plan de entrenamiento totalmente personalizado y te guiaré en cada serie y repetición para avanzar con paso firme hacia tu objetivo en HYROX.

Si has llegado hasta aquí simplemente gracias por tu tiempo y por confiar en nosotros.

