CORE

E-BOOK



HYROX

Trainen voor HYROX: zo werkt het.

Van energiesystemen tot taperweek: zo bereid je je slim voor op je race.

DOOR

Skip van der Lande
CORE Leeuwarden

UITGAVE

Oktober 2026

Wat is HYROX?

HYROX is 8 keer 1 km hardlopen. Na elke kilometer doe je een oefening, een ‘station’. De volgorde en afstanden zijn bij elke wedstrijd hetzelfde, waar ook ter wereld. Daardoor kun je er heel gericht voor trainen.

#	STATION	WAT JE DOET
1	**SkiErg**	1000 m
2	**Sled push**	50 m een slee duwen
3	**Sled pull**	50 m een slee naar je toe trekken
4	**Burpee broad jumps**	80 m burpees met een sprong naar voren
5	**RowErg (roeien)**	1000 m
6	**Farmer’s carry**	200 m lopen met twee zware gewichten
7	**Sandbag lunges**	100 m lunges met een zandzak op je schouders
8	**Wall balls**	100 keer een bal tegen de muur gooien vanuit een squat

Een gemiddelde deelnemer is ongeveer anderhalf uur bezig. Je lichaam moet dus gewend raken aan anderhalf uur achter elkaar in beweging blijven. Dat is de basis van je training.

Het lastigste stuk: compromised running

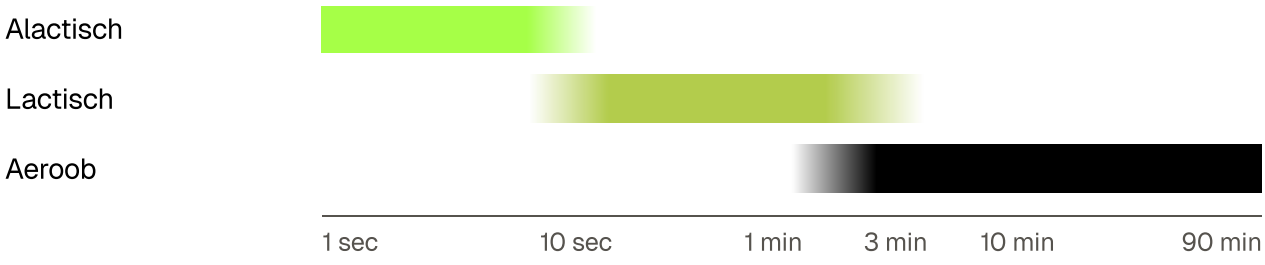
Na een station voelen je benen als lood, en dan moet je wéér rennen. Wie dat goed oefent en zijn tempo slim verdeelt (pacing), wint de meeste tijd.

Waarom we zo trainen

Je lichaam heeft drie energiesystemen. Belangrijk: ze werken altijd samen. Er staat er nooit één aan en de rest uit. Per inspanning levert er alleen één het grootste deel.

SYSTEEM	SIMPEL GEZEGD	HET MEEST BIJ	IN HYROX
Anaeroob alactisch (ATP-CP)	Een klein voorraadje energie dat direct klaarligt in je spier	5–12 sec	Een zware slee in beweging krijgen
Anaeroob lactisch	Snelle energie uit suiker, zónder zuurstof. Kort vol te houden, je gaat verzuren	Van ±10 sec tot een paar minuten	De zwaarste momenten op een station
Aeroob	Energie uit suiker en vet, mét zuurstof. Minder snel, maar je houdt het uren vol	Vanaf ±2–3 min neemt het het meeste werk over	Je hele race van anderhalf uur

Hoe de energiesystemen elkaar overlappen



Omdat je race anderhalf uur duurt, draait die vooral op je aerobe systeem. Hoe groter je aerobe capaciteit (hoeveel energie je met zuurstof kunt maken), hoe hoger je tempo, hoe sneller je herstelt na een station en hoe later je gaat verzuren.

De emmer met een gat erin

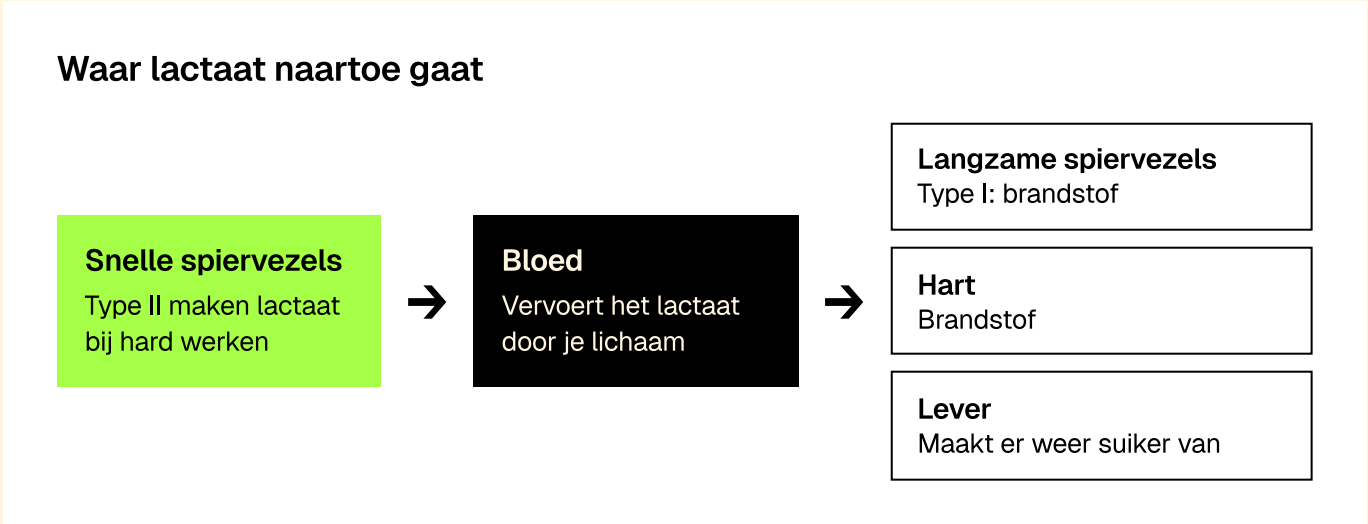
De anaerobe drempel werkt als een emmer met een gat erin. Bij inspanning loopt er zuur in de emmer, en je lichaam laat het via het gat weer weglopen. Onder je drempel blijft het niveau gelijk. Ga je erboven, dan stroomt er meer in dan eruit en loopt de emmer over: je verzuurt en moet inhouden. In HYROX blijf je de hele race nét onder dat punt. Training maakt het gat groter, zodat je sneller kunt zonder dat de emmer overloopt.

80/20

Daarom train je volgens de 80/20-regel: ongeveer 80% van je training rustig, 20% hard. Het rustige werk vergroot je aerobe capaciteit, het harde werk verhoogt je drempel en snelheid.

De lactaat-shuttle: lactaat is brandstof

Bij hard werken maken je snelle spiervezels (type II) lactaat aan. Lactaat is géén afvalstof. Je bloed vervoert het naar je langzame spiervezels (type I), je hart en je lever. Die gebruiken het weer als brandstof, of de lever maakt er opnieuw suiker van. Dat heen-en-weer vervoer heet de lactaat-shuttle.



Misvatting

Verzuring komt niet door lactaat. Als je hard gaat, breekt je spier ATP (de directe energie in je cel) heel snel af. Daarbij stapelen zich waterstofionen (H^+) op, en die maken je spier zuur. Lactaat is iets anders: dat wordt via de lactaat-shuttle naar andere cellen gebracht en daar als brandstof gebruikt.

Wat heb je hieraan?

Hoe beter getraind, hoe sneller je lichaam lactaat hergebruikt. Daarom werkt actief herstel (na een zwaar stuk rustig doorfietsen of roeien) beter dan stilstaan: je spieren en hart blijven het lactaat opstoken en je herstelt sneller.

Brandstof: koolhydraten

Bij intensieve training draaien je energiesystemen vooral op koolhydraten. Je lichaam slaat die op als glycogeen in je spieren en lever, maar die voorraad is beperkt. Is hij op, dan zakt je tempo hard in.

Zorg daarom voor voldoende koolhydraten vóór een intensieve training. Bij lange of zware sessies, en in de race zelf, neem je ook tijdens het sporten iets, zoals een sportdrank of gel. Oefen dat in je training, zodat je weet wat je maag aankan.



Hoe zwaar train je?

Je hebt geen dure meter nodig. Je stuurt je training met RPE (Rate of Perceived Exertion): een cijfer van 1 tot 10 voor hoe zwaar het voelt. Je ademhaling is een goede controle. Veel horloges en schema's werken met hartslagzones; die staan er ook bij.

RPE	ZONE	± % MAX HARTSLAG	ZO VOELT HET	GEBRUIK JE VOOR
2–3	**Zone 1**	onder 60%	Makkelijk, je kunt gewoon kletsen	Inlopen, actief herstel
4–5	**Zone 2**	60–75%	Ademen door je neus lukt, praten in zinnen ook	Duurlopen: je aerobe basis
6–7	**Zone 3**	75–80%	In door je neus, uit door je mond	Langer stevig doorwerken
7	**Rond je anaerobe drempel**	80–85%	Stevig maar onder controle, korte zinnen	Drempelintervallen, racetempo
7–8	**Zone 4 (VO2max)**	85–90%	Nog maar een paar woorden	Korte snelle intervallen
8–9	**Zone 5**	90%+	Praten lukt niet meer	Stations op wedstrijdgewicht

De percentages zijn een richtlijn: ieder lichaam is anders. Voelt het zwaarder dan de tabel zegt, volg dan je gevoel.

Bij krachttraining gebruik je RIR (Reps In Reserve): hoeveel herhalingen je nog had gekund. RIR 3 betekent: stop de set terwijl er nog 3 in de tank zitten.

Gouden regel bij intervallen

Kies een tempo dat je bij álle herhalingen haalt. Is de laatste duidelijk langzamer dan de eerste? Dan begon je te snel.

Vijf soorten looptraining

De 8 kilometer hardlopen is ongeveer de helft van je racetijd. Elke looptraining heeft een eigen doel.

TRAINING	VOORBEELD	RPE	WAT HET JE OPLEVERT
Duurloop (zone 2)	50–75 min rustig	4–5	Meer aerobe capaciteit: anderhalf uur bewegen wordt makkelijker
Drempelintervallen	4 × 8 min, 90 sec rust	7	Je anaerobe drempel schuift op: sneller lopen zonder te verzuren
VO2max-intervallen	5 × 3 min, 2 min wandelen	7–8	VO2max = hoeveel zuurstof je maximaal kunt gebruiken. Hoger = sneller
Racetempo (race pace)	8 × 1 km, 1 min rust	7–8	Je leert precies hoe je HYROX-tempo voelt
Compromised running	Station, dan direct 500 m op racetempo	8	Je went aan rennen met vermoeide benen

Compromised running

Hardlopen met benen die net vermoeid zijn door een station. Het is de belangrijkste HYROX-training. Na een sled push voelen je benen als lood en loop je de eerste meters te sloom, of juist in paniek te snel. Door het te oefenen vind je binnen 100 à 200 meter je ritme terug.

Progressie: rustig opbouwen

Begin met veel duurlopen in zone 2 en voeg pas later racetempo en compromised running toe. Maak je duurloop per week maximaal 5 minuten langer, en alleen als de vorige goed voelde. Zo werk je toe naar 75 minuten: dan is anderhalf uur racen geen schok meer.

Looptechniek in het kort

Rechtop, korte snelle passen (een hoge cadans), landen onder je lichaam en losse schouders. Juist met vermoeide benen helpt een hogere cadans.

Sterker = makkelijker racen

Hoe sterker je bent, hoe lichter de stations aanvoelen. Een slee die voor jou ‘redelijk zwaar’ is, kost veel minder energie dan een slee die ‘bijna je max’ is. Die energie heb je over voor het hardlopen.

OEFENING	HELPT BIJ	WAAROM
Squat	Sled push, wall balls, lunges	Sterke benen om te duwen en op te staan
Deadlift	Sled pull, farmer’s carry	Sterke rug, billen en grip
Reverse lunges	Sled push, sandbag lunges	Kracht en balans op één been
Bench press	Burpees, sled push	Duwkracht uit borst en armen
Overhead press	Wall balls	Sterke schouders boven je hoofd
Pull-up / dumbbell row	Sled pull, SkiErg, roeien	Trekkracht uit rug en armen

Zo pak je het aan

3 à 4 sets van 3 tot 10 herhalingen. Stop elke set terwijl je er nog 2 à 3 had gekund (RIR 2–3). Bij zware squats rust je langer (tot 4 minuten), bij de rest ongeveer anderhalve minuut. Netjes bewegen gaat altijd voor zwaar tillen; film jezelf af en toe.

Hoe dichter bij de race, hoe minder sets je doet. Je blijft even sterk, maar houdt meer energie over voor het hardlopen en de stations.

Oefen ook de stations zelf

Sterk zijn in de gym is pas echt handig als je de techniek van slee, wall ball en lunges kent. Eerst rustig, later met vermoeide benen.

De opbouw naar je race

Reken op ongeveer 13 weken voorbereiding, in vier fases. Elke fase bouwt voort op de vorige.

FASE	DUUR	WAAR JE AAN WERKT	WAT JE MERKT
1. Sterke basis	4 weken	Veel zone 2, aerobe capaciteit, techniek op de stations	Je herstelt sneller en beweegt efficiënter
2. Hogere intensiteit	4 weken	Drempelintervallen, zwaardere kracht, stations met actief herstel	Je houdt een hoger tempo langer vol
3. Specificiteit	4 weken	Racetempo, compromised running, presteren onder vermoeidheid	Je kent je tempo en blijft rustig als het zwaar wordt
4. Taper	1 week	Minder trainingsvolume, nog even racetempo voelen	Je staat fris en scherp aan de start

Specificiteit betekent: trainen zoals je moet racen. Taper betekent: je bouwt je training af, zodat je vermoeidheid verdwijnt maar je fitheid blijft.

Een trainingsweek

Een trainingsweek heeft steeds zes trainingen:

- **2×** Kracht plus cardio of stations
- **1×** Stationstraining
- **2×** Looptraining met intervallen
- **1×** Lange rustige duurloop

De taperweek: het werk is gedaan

Train kort, doe niet méér als je je goed voelt en neem de laatste 2 à 3 dagen volledig rust. Je hoeft niets meer te bewijzen.

Meten is weten

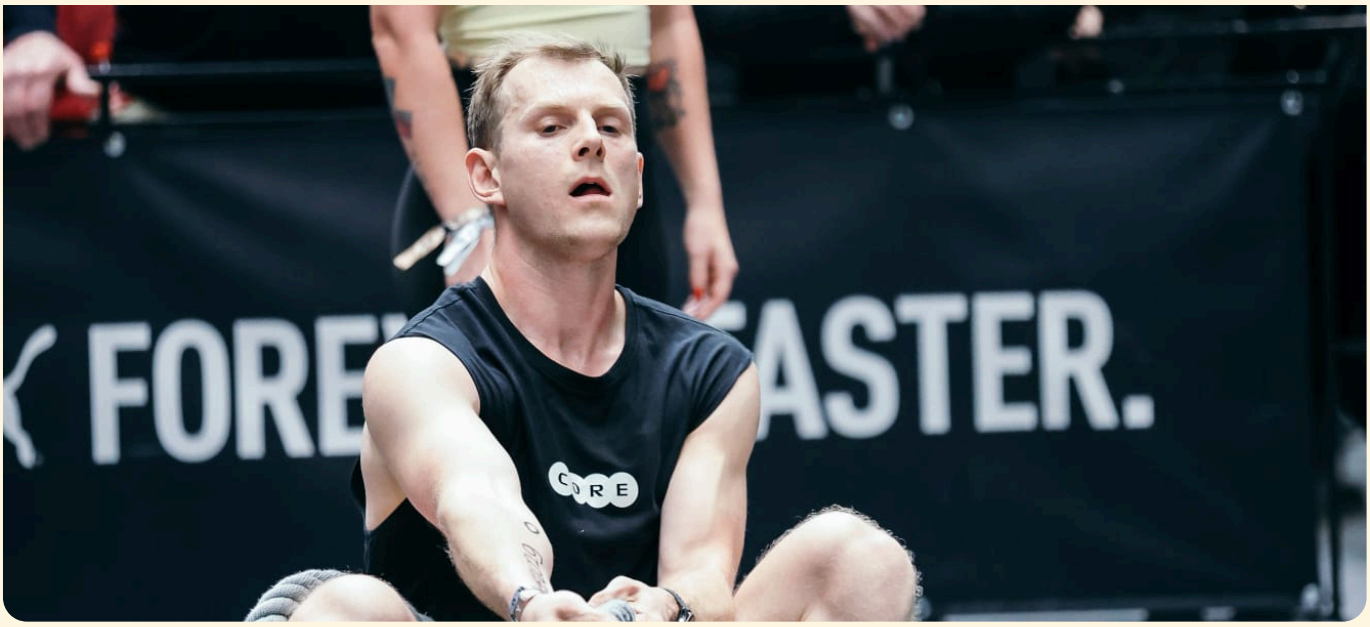
Wil je beter worden, dan moet je meten. Doe je elke week een andere groepsles, dan heb je geen idee of je echt vooruitgaat. Je kunt de ene les niet met de andere vergelijken.

Daarom herhaal je dezelfde workouts vaker. Pas dan zie je of je sneller, sterker of fitter wordt. In het programma komen trainingen daarom elke week terug, met kleine stapjes extra.

WAT JE MEET	HOE	WANNEER
Looptempo	Dezelfde intervaltraining of de 30-minutentest (zie Handige tools)	Na elke fase
Kracht	Gewicht en herhalingen per oefening	Elke training
Stations	Tijd of afstand op een vaste workout, bv. een AMRAP of 2 minuten sled push	Elke keer dat hij terugkomt
Hoe het voelt	RPE en je hartslag bij hetzelfde tempo	Elke training

Log alles

In een app of notitieboekje. Loop je hetzelfde tempo met een lagere hartslag of een lagere RPE? Dan is je aerobe capaciteit gegroeid, ook als je nog niet sneller loopt.



Handige tools

ROXFIT: bepaal je doeltijd en racetempo

Gratis app (iOS en Android), speciaal gemaakt voor HYROX. Zo gebruik je hem:

1. Kies je categorie (bv. Men Open) en je racedatum.
2. Stel je doeltijd in. Weet je die nog niet, dan geeft de app als startpunt de gemiddelde finishtijd van jouw leeftijdsgroep.
3. De app rekent je doeltijd om naar splits: je looptempo per kilometer, je tijd per station en je tijd in de Roxzone.
4. Train met die splits als richtlijn. Je looptempo uit de app is je racetempo in het schema.

De Roxzone is het wisselgebied tussen het hardlopen en de stations. Die tijd telt mee in je eindtijd en is vaak een paar minuten, dus loop er niet te rustig doorheen.

De 30-minutentest: is je tempo realistisch?

Loop na het inlopen 30 minuten zo hard als je gelijkmatig volhoudt. Je gemiddelde tempo over de laatste 20 minuten is ongeveer je anaerobe drempel. Je HYROX-looptempo ligt daar rond, of iets langzamer. Ligt het tempo uit de app veel sneller? Stel je doeltijd dan wat bij. Herhaal de test na elke fase.

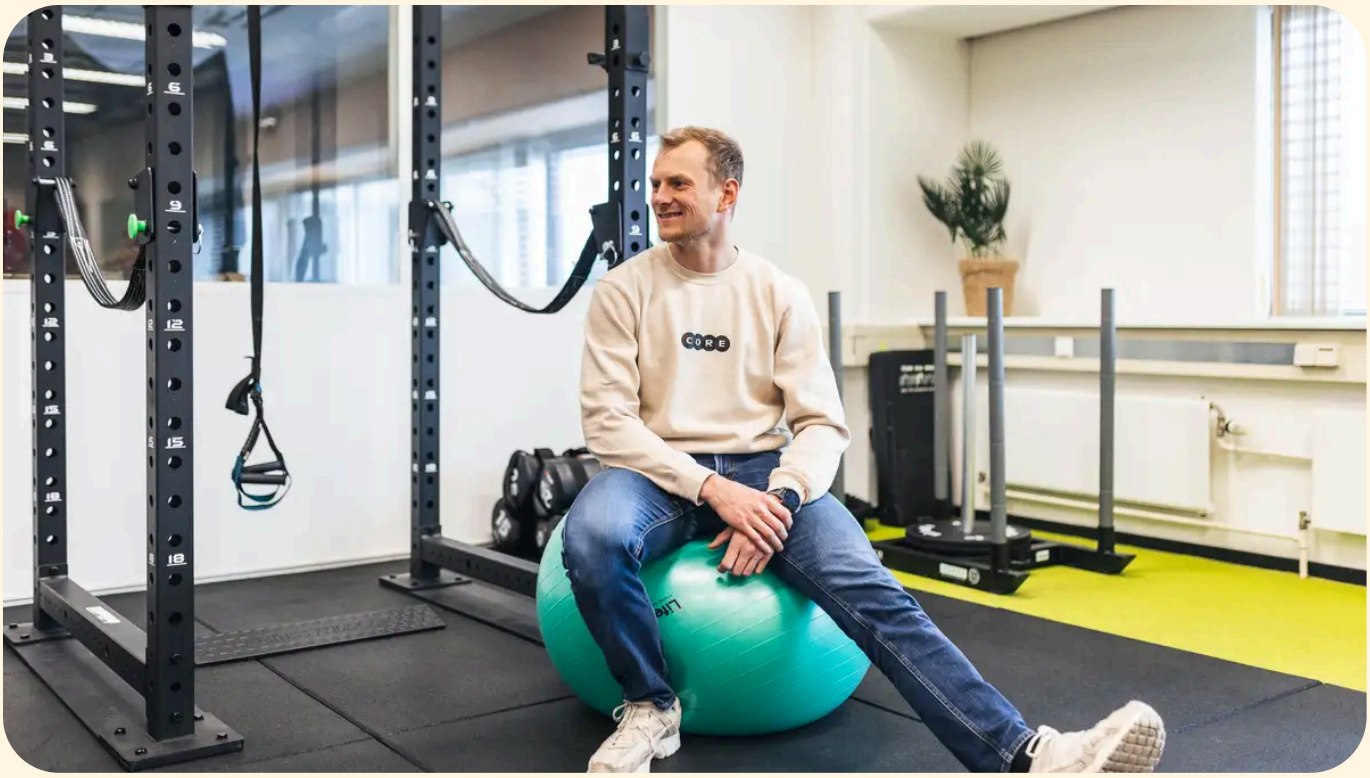
Hartslagmeter

Niet nodig, wel handig om te checken of je rustige duurloop écht rustig blijft. Een band om je borst meet nauwkeuriger dan een horloge.

SAMENGEVAT

Tien vuistregels om mee naar huis te nemen

01	Je race duurt zo'n anderhalf uur: bepaal je doeltijd in ROXFIT en train je aerobe systeem om zo lang door te kunnen.
02	Volg de 80/20-regel: 80% rustig, 20% hard.
03	Zone 2 is écht rustig: ademen door je neus en kunnen praten.
04	Bij intervallen is de laatste herhaling net zo snel als de eerste.
05	Kracht maakt de stations lichter en spaart energie voor het lopen.
06	Eerst techniek, dan pas zwaarder. Film jezelf.
07	Train compromised running: vind binnen 200 meter je ritme terug.
08	Lactaat is brandstof. Actief herstel werkt beter dan stilstaan.
09	Meet je vooruitgang: herhaal dezelfde workouts en log je tijden, gewichten en RPE. Bouw op in kleine stappen.
10	In de taper doe je minder, niet meer. Fris aan de start wint.



CORE LEEUWARDEN

Trainen voor HYROX bij CORE

CORE is een private trainingsstudio in het Stationskwartier in Leeuwarden. HYROX is een van onze specialiteiten. Skip van der Lande heeft zelf 8 HYROX-wedstrijden gelopen en weet precies wat er op je afkomt, van de eerste meter SkiErg tot de laatste wall ball.

Wil je begeleiding van een ervaren trainer? Bij CORE kun je terecht voor:

Schema op maat

Afgestemd op je niveau, je doeltijd en je racedatum

Begeleiding

Techniek op de stations, pacing en compromised running, samen in de studio

Coaching

We meten je vooruitgang en sturen bij waar nodig, ook online

Zet de eerste stap naar je beste HYROX.

Telefoon 058 204 4001

E-mail info@coreleeuwarden.nl

Adres Snekertrekweg 1, Leeuwarden

Website www.coreleeuwarden.nl

Proefles boeken.coreleeuwarden.nl

Instagram @coreleeuwarden