

H TIME

01:18

zfit

R O X
A R I S

RÈGLES OFFICIELLES DE L'HYROX

STATION PAR STATION

8 stations, 8 km de course, des règles strictes à connaître pour éviter les pénalités

HYROX360

STATION 1

SKIERG

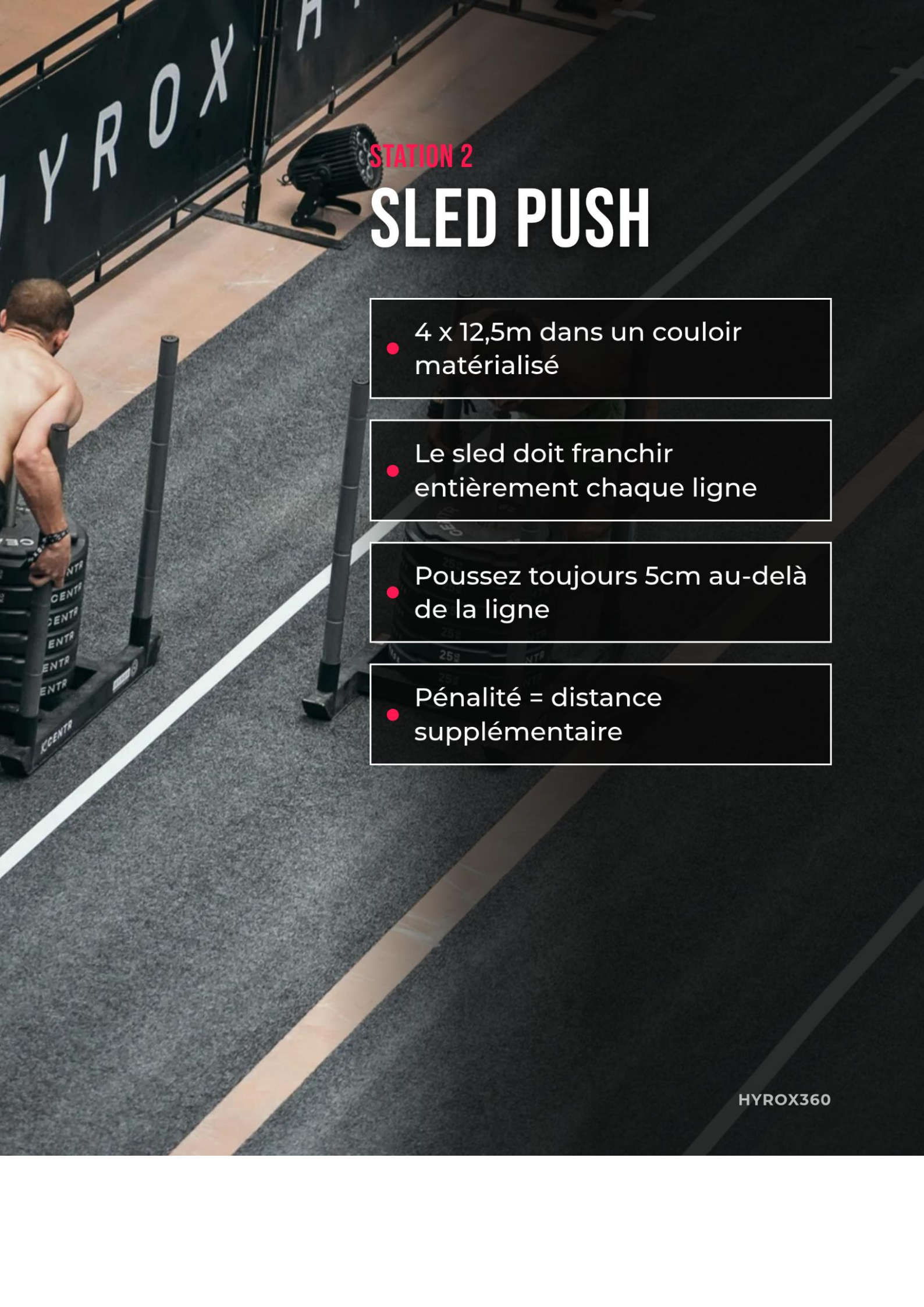
- 1000m complets obligatoires

- Restez sur le plateau pendant l'exercice

- Attendez le signal du juge avant de partir

- Modifiez le damper selon vos besoins

HYROX360

A high-angle photograph of a man in a gym setting, pushing a heavy sled. The sled is loaded with black weight plates, some of which are labeled 'CENTR' and '25kg'. The man is shirtless and wearing a watch. The track is dark grey with white and orange lines. In the background, a black barrier with 'HYROX' written on it is visible, along with a large black fan.

STATION 2

SLED PUSH

- 4 x 12,5m dans un couloir matérialisé
- Le sled doit franchir entièrement chaque ligne
- Poussez toujours 5cm au-delà de la ligne
- Pénalité = distance supplémentaire

STATION 3

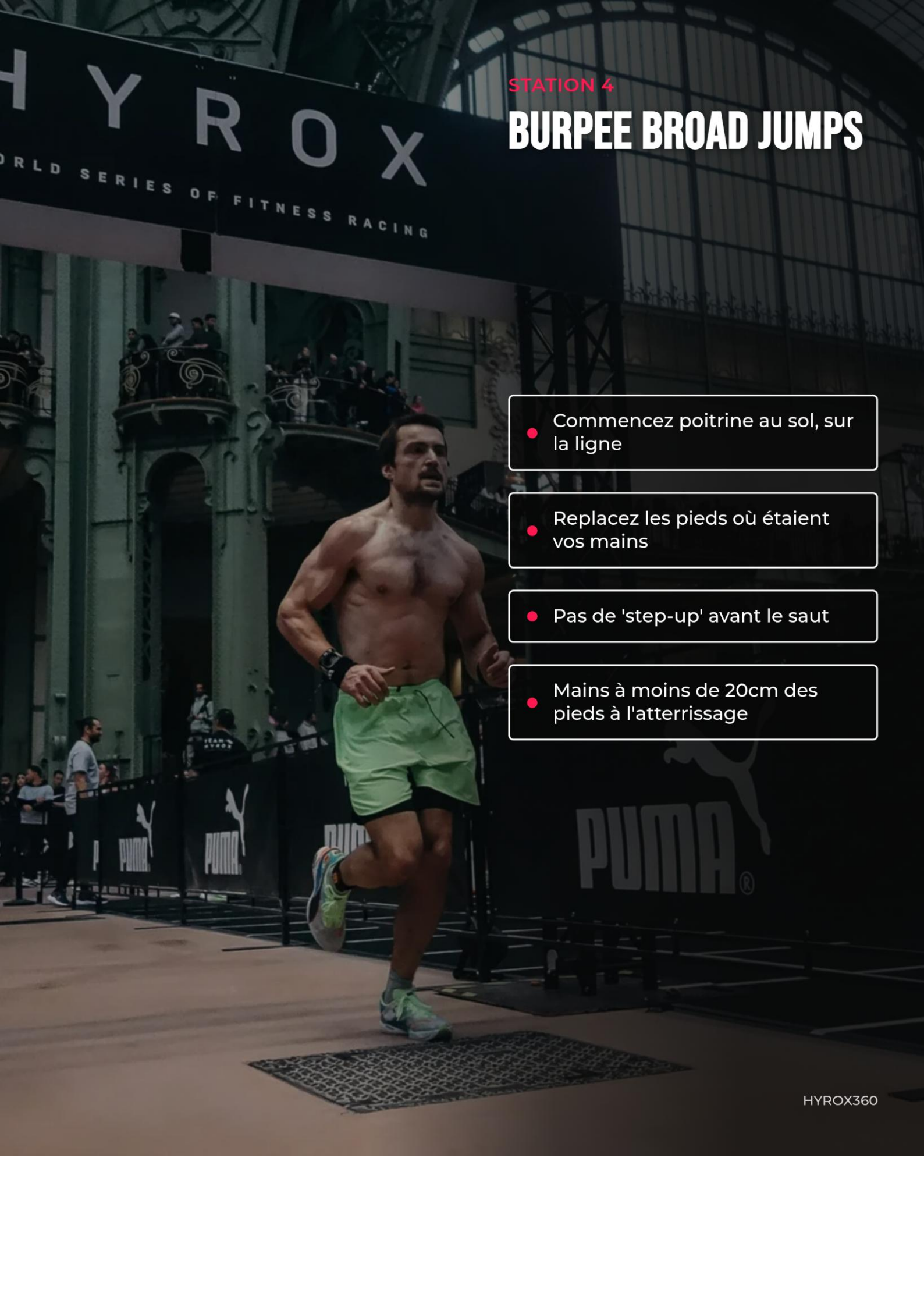
SLED PULL

- Restez dans votre carré de 1,50m

- Ne franchissez jamais la ligne avant

- Comptez vos 4 longueurs à voix haute

- Gardez la corde dans votre zone



STATION 4

BURPEE BROAD JUMPS

- Commencez poitrine au sol, sur la ligne
- Remplacez les pieds où étaient vos mains
- Pas de 'step-up' avant le saut
- Mains à moins de 20cm des pieds à l'atterrissage

STATION 5

ROWING

- 1000m complets obligatoires

- Attachez vos pieds avant de commencer

- Reposez la poignée dans son support à la fin

- Attendez la validation du juge avant de partir

HYROX360

STATION 6

FARMERS CARRY

- 200m avec deux kettlebells
- Posez les charges stratégiquement si nécessaire
- Replacez correctement les kettlebells à la fin
- Utilisez de la magnésie pour une meilleure prise

STATION 7

SANDBAG LUNGES

- Genou arrière au sol à chaque répétition
- Extension complète obligatoire
- Premier pied derrière la ligne de départ
- Le sandbag doit être rangé correctement à la fin

STATION 8

WALL BALLS

- 100 répétitions (H et F)
- Commencez toujours par un squat complet
- Le bassin doit descendre sous la ligne des genoux
- La balle doit toucher exactement le centre de la cible

LE RUNNING

8 X 1KM

Connaissez le nombre

- exact de tours par segment

Suivez les écrans

- IN/OUT à chaque arche 

1 tour manqué = 5

- minutes de pénalité

Vérifiez l'Athlete Guide
avant la course