

hyrox advanced, deel 3, dag 3

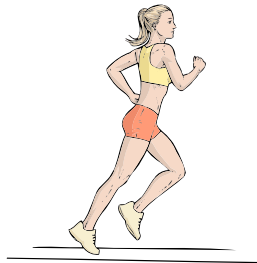
90 min · Abs, Back, Cardio, Legs, Shoulders

View online
or scan:



final day, volledige hyrox met hyrox gewichten.

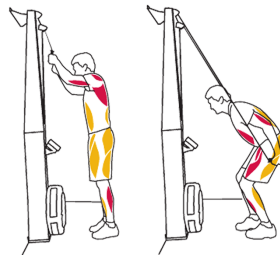
Cardio - Running



1 km

1000m rennen zorg voor een constant tempo.

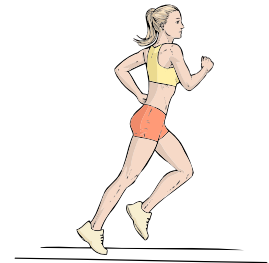
Ski-Erg



1 km

vanuit uitgestrekte positie ga je naar de squat en trek je de handen langs de heupen. adem in bij uitgestrekte...

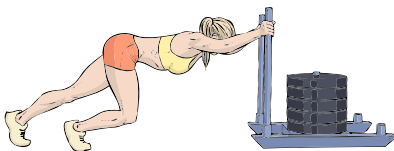
Cardio - Running



1 km

1000m rennen zorg voor een constant tempo.

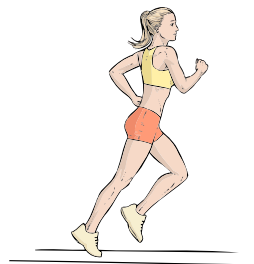
Sled Pushes



1 sets 50 reps

zorg dat je met je lichaam laag zit en het gewicht recht vooruit duwt en niet naar onder. maak korte snelle st...

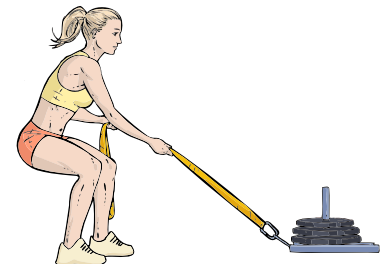
Cardio - Running



1 km

1000m rennen zorg voor een constant tempo.

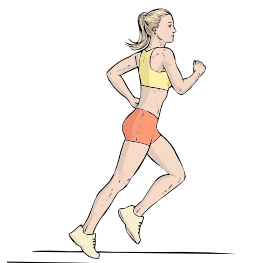
Sled Pulls



1 sets 50 reps

trek het gewicht met een touw naar je toe. activeer het lichaam door overal spanning te hebben en actief het g...

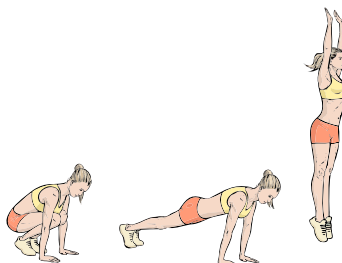
Cardio - Running



1 km

1000m rennen zorg voor een constant tempo.

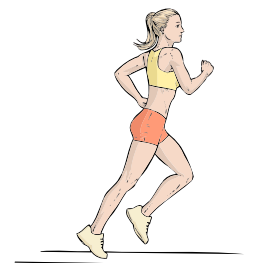
Burpees



1 sets 80 reps

vanuit een hoge plank spring je met je voeten naar de handen vanuit daar spring je zover mogelijk voorwaarts. ...

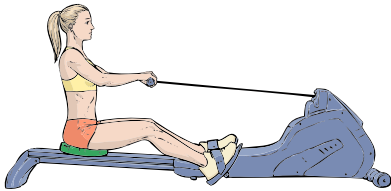
Cardio - Running



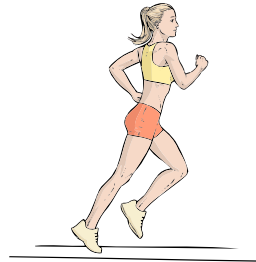
1 km

1000m rennen zorg voor een constant tempo.



**Rowing Machine****1 km**

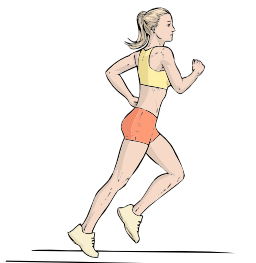
maak lange roei slagen, vanuit de benen duw je jezelf naar achter en trek je het handvat naar de borst toe. 10...

Cardio - Running**1 km**

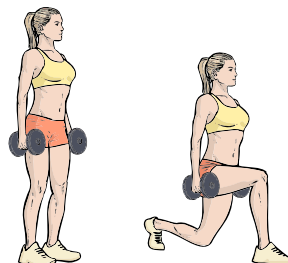
1000m rennen zorg voor een constant tempo.

Farmer's Walk**1 sets 200 reps**

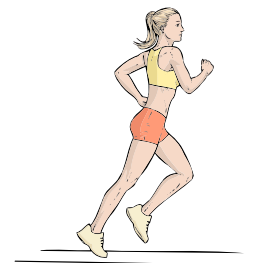
pak twee gewichten en loop vooruit, houd het lichaam recht en groot. 1 x 200 m met hyrox gewichten.

Cardio - Running**1 km**

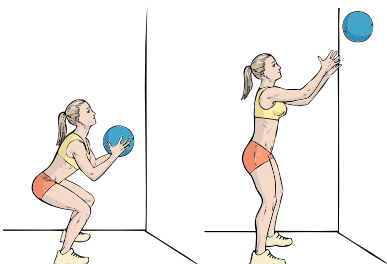
1000m rennen zorg voor een constant tempo.

Dumbbell Walking Lunges**1 sets 100 reps**

stap voorwaarts tot beide knieën tot 90 graden gezakt zijn. houd het bovenlichaam recht en stap door. 1 x 100 ...

Cardio - Running**1 km**

1000m rennen zorg voor een constant tempo.

Medicine Ball Wall Throw**1 sets 100 reps**

pak een bal en laat hem steunen op de borst, vanuit de squat positie duw je de bal omhoog tegen de muur en je ...

