



31 MAYO - CIUDAD REAL

**HYROX TRIAL**  
SOHO TRAINING CENTER



**SOHOBROX**  
HYROX



## ¿QUÉ ES?

**HYROX no es una mera competición, sino un evento de fitness mundialmente reconocido**, celebrado por la comunidad del fitness en más de 25 países de cuatro continentes, con más de 250.000 participantes en 2024. Es una carrera de fitness para todos, sin excepción. Escucha las voces de los atletas HYROX que comparten sus experiencias con este nuevo deporte transformador.

HYROX, The World Series of Fitness Racing, es una competición intensa que exige a sus atletas tanto destreza física como mental. **Es una mezcla de ejercicio aeróbico y anaeróbico**, que desafía a los participantes a realizar breves ráfagas de esfuerzo de alta intensidad, intercaladas con períodos más largos de actividad sostenida y moderada. Un verdadero deporte híbrido, HYROX combina los fundamentos de un rendimiento basado en la resistencia con elementos de potencia, fuerza y resistencia muscular. Un atleta HYROX bien preparado es un atleta completo, con un entrenamiento que abarca todos los aspectos del acondicionamiento atlético. Esto incluye no sólo la resistencia física necesaria para la resistencia a largo plazo, sino también la fuerza y la potencia necesarias para las rachas de alta intensidad. Por lo tanto, un atleta HYROX bien entrenado es un atleta versátil, adaptable y preparado para las diversas tensiones y desafíos que presenta la carrera.

Desde el punto de vista de la ciencia del deporte, **HYROX es una prueba compleja de dos sistemas energéticos clave del cuerpo: los sistemas anaeróbico y aeróbico**. Durante las secciones de entrenamiento de alta intensidad de HYROX, los participantes utilizan principalmente su sistema anaeróbico. Este sistema funciona sin necesidad de oxígeno y es responsable de producir energía rápidamente. Lo hace descomponiendo la glucosa en una sustancia llamada piruvato, que luego se convierte en ácido láctico. El sistema anaeróbico puede proporcionar ráfagas rápidas de energía, pero la acumulación de ácido láctico que conlleva esta producción de energía puede provocar fatiga muscular, limitando así la duración del esfuerzo de alta intensidad.

Por el contrario, los tramos de carrera sostenida recurren predominantemente al sistema aeróbico. Este sistema utiliza el oxígeno para convertir los macronutrientes - hidratos de carbono, grasas y, en menor medida, proteínas - en trifosfato de adenosina (ATP), la energía química del organismo. El sistema aeróbico es más lento en la producción de energía que el sistema anaeróbico, pero puede hacerlo de forma continua durante largos períodos, lo que lo hace ideal para actividades de resistencia como los segmentos de carrera en HYROX.

La interacción entre estos dos sistemas energéticos durante un evento HYROX presenta un desafío único. Los atletas deben gestionar su producción durante los períodos de alta intensidad para evitar una acumulación excesiva de ácido láctico que podría perjudicar su rendimiento durante las secciones aeróbicas de la carrera. Esto exige un enfoque bien estratégico de la carrera y un alto nivel de forma física para alternar eficazmente entre los sistemas energéticos.

**Los retos físicos de HYROX no sólo tienen que ver con la fuerza y la resistencia, sino también con la eficacia, la técnica y la capacidad de recuperarse rápidamente entre ejercicios.** Los atletas también deben ser capaces de adaptarse rápidamente a diferentes ejercicios, ya que la carrera combina una variedad de movimientos que requieren diferentes grupos musculares.

En cuanto a los retos mentales, HYROX requiere una planificación y un ritmo estratégicos. Los atletas deben saber cuándo esforzarse al máximo y cuándo conservar la energía. También deben hacer frente a la fatiga mental que conlleva el esfuerzo físico prolongado y mantener la atención y la concentración durante toda la carrera.



La base científica de HYROX reside en los principios del entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT) y el fitness funcional. El HIIT es un método de entrenamiento que ha demostrado mejorar la condición física aeróbica y anaeróbica, mientras que los ejercicios de fitness funcional están diseñados para mejorar la fuerza, la potencia y la movilidad, todos ellos componentes clave de la competición HYROX.

En resumen, **HYROX es un desafío polifacético que pone a prueba la resistencia, la fuerza, la velocidad, la técnica y la fortaleza mental del atleta.** Su fundamento científico se basa en principios de entrenamiento establecidos y en un profundo conocimiento de los sistemas energéticos del cuerpo.

Además, la estructura de la competición HYROX de ocho workouts intercalados con carrera incorpora el concepto de "carrera comprometida". Este concepto se refiere a correr en un estado de pre-fatiga, que es exactamente lo que ocurre en HYROX cuando los participantes tienen que pasar inmediatamente de un workout de alta intensidad a un segmento de carrera. Esto no sólo pone a prueba la condición física de los atletas, sino también su resistencia mental y su capacidad para mantener una forma de correr fuerte mientras están fatigados.

El enfoque de entrenamiento de HYROX también refuerza el concepto de periodización, que es un enfoque estructurado del entrenamiento que implica el ciclo progresivo de varios aspectos de un programa de entrenamiento durante un periodo específico. Este enfoque, respaldado científicamente, ayuda a mejorar el rendimiento de los atletas al tiempo que minimiza el riesgo de sobrentrenamiento.

En el contexto de HYROX, el ciclo de entrenamiento se centrará en diferentes aspectos como la fuerza, la resistencia, la potencia, la agilidad y la movilidad en diferentes momentos, garantizando un desarrollo integral del atleta. Este método es especialmente beneficioso para los atletas HYROX, ya que les prepara para satisfacer las diversas exigencias físicas de la competición.

Además, la ciencia de la nutrición deportiva también desempeña un papel fundamental en HYROX. Una nutrición e hidratación adecuadas son cruciales para optimizar el rendimiento y la recuperación. Los atletas necesitan asegurarse de que están bien alimentados para la competición y recuperarse adecuadamente después de la carrera para reponer los nutrientes perdidos y reparar el tejido muscular.

HYROX se apoya en una sólida base científica, incorporando principios de la fisiología del ejercicio, la nutrición deportiva, la psicología del deporte y la ciencia del entrenamiento para crear una competición de fitness única y desafiante. Este enfoque integral **prepara a los atletas para afrontar y conquistar los retos físicos y mentales de la carrera HYROX.**



## LAS PRUEBAS

### SKIERG

El primer workout de HYROX es 1000m de Ski Erg. En este ergómetro trabajarás músculos de brazos, hombros y core. También, con una ejecución eficiente del ejercicio involucrarás a músculos de la parte inferior del cuerpo, convirtiendo este workout en un entrenamiento de cuerpo completo.



### SLED PUSH

El segundo workout es 50m de Sled Push. Se trata de una estación que siempre recomendamos haberla probado previamente y utilizar siempre un calzado adecuado con un buen agarre. Este workout se ejecuta con músculos de la parte inferior del cuerpo.

### SLED PULL

¡Prepárate para hacer uso de tus glúteos, bíceps y todo tu tronco durante esta tercera estación!



### BURPEE BROAD JUMPS

Nacido en 1939, el cuarto workout requiere de un ejercicio de cuerpo completo. La primera vez puede parecer difícil, pero muchos de nuestros atletas la consideran una de sus estaciones favoritas.



## ROWING

Workout número cinco y segundo ergómetro de la competición. Los 1000m de Rowing marcan el inicio de la segunda parte de tu carrera.



## FARMERS CARRY

Para este workout se requiere del ejercicio de músculos de la parte superior de la espalda y core además de buena fuerza de agarre.

## SANDBAG LUNGES

¿10, 20 o 30 kg en tu espalda mientras realizas el lunge? Bienvenido al workout número siete



## WALL BALLS

¡Última estación! Ya estás divisando el finish line así que es hora de terminar tu carrera con estilo.



# DISTRIBUCIÓN



## PRUEBAS

- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| <b>1</b> SKIERG    | <b>5</b> REMO         |
| <b>2</b> SLED PUSH | <b>6</b> ZANCADAS     |
| <b>3</b> SLED PULL | <b>7</b> FARMER CARRY |
| <b>4</b> BURPEES   | <b>8</b> WALL BALL    |

## INFORMACIÓN

- |                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| <b>9</b> PODIUM   | <b>11</b> SALIDA         |
| <b>10</b> ENTRADA | <b>12</b> INICIO CARRERA |





## INFORMACIÓN Y PREVISIONES



600

PARTICIPANTES



~4.000

ASISTENTES



31 MAYO



8H A 19H