

Inhalt

Get ready for HYROX!	6
❖ Hunter McIntyre – der Weltmeister	10
1 History in the Making – die Entstehung von HYROX.....	17
Der Beginn einer Idee	18
❖ Christian Toetzke – der Macher.....	21
Trial and Error – die Entstehung des HYROX-Formats.....	27
❖ Linda Meier – die Verfolgerin.....	34
2 Hit the Roxzone! So läuft HYROX.....	39
Das HYROX-Setup und was du sonst noch wissen solltest.....	40
Plan and execute – so meisterst du HYROX	48
❖ Maurice-André Iseli – der Kämpfer.....	55
3 Get Ready for Competition – Training für HYROX.....	63
Eine perfekte Vorbereitung ist essenziell.....	64
Hybridtraining – das sagt die Wissenschaft	67
Die Basics	72
Workouts planen.....	91
Dial in the details – die acht HYROX-Übungen	101
Teamwork makes the dream work – Training für Double und Relay	111

Get into it – Beispielworkouts für HYROX.....	114
Die Workouts der Profis.....	120
» Lukas Storath – der Pionier	122

4 Training Camp – deine komplette HYROX-Vorbereitung..... 129

Was du für deine individuelle Vorbereitung brauchst.....	130
» Hamun Bahadorvand – der Botschafter	153

5 Fuel Your Engine! Ernährung für HYROX..... 159

Basics der Ernährung	160
Energie tanken für die Vorbereitung	173
Energie tanken fürs Rennen.....	180
Power fuel – Rezepte für HYROX.....	183
Frühstück.....	184
Pausensnack.....	189
Mittag- oder Abendessen.....	191
» Klaus-Dieter Rösener – der Senior.....	195

Be a hero – start your HYROX!.....	200
Über die Gründer	202
Über den Autor	203
Quellenverzeichnis.....	204
Register	205