# Programma di corsa per Hyrox
# 8 settimane per runner

Piano di corsa a 8 settimane per runner con base aerobica che si preparano alla prima gara Hyrox.

RunRitual · Running coach Gianni Avalle

### A chi è rivolto

Runner con base aerobica già solida: 3 uscite a settimana, volume 30-40 km/settimana, seduta lunga di 12-15 km. Sotto questi parametri servono 12 settimane (le prime 4 solo di base aerobica). Da zero assoluto, 16-20 settimane.

## Test iniziale (prima di iniziare)

Prima di iniziare la prima settimana, fai un test per capire il tuo punto di partenza reale.

- Corri 1 km al ritmo gara che pensi di tenere in Hyrox
- Fai 20 burpee subito dopo, senza pausa
- Corri un altro 1 km, allo stesso ritmo percepito

Il dato che conta è il calo di ritmo tra il primo e il secondo chilometro. Se crolli di 30 secondi al km, la priorità è la corsa compromessa. Se crolli di 10 secondi, la base corsa è buona. Riprendi il test a metà preparazione e nella settimana di affinamento: tre punti, una curva di progressione reale.

## La logica delle 5 fasi

Progressione a carico crescente poi decrescente, con la specificità Hyrox che entra dalla terza settimana.

- Fase 1, settimane 1-2, base aerobica. Si rinforza il motore che regge 8 km frammentati. Volume 32-35 km, una seduta lunga a zona 2.
- Fase 2, settimane 3-4, corsa compromessa. Si impara a correre con le gambe cariche. Entra una seduta settimanale con stazione simulata tra le frazioni di corsa.
- Fase 3, settimane 5-6, specificità e simulazioni. Si mettono insieme corsa e stazioni in formato gara. Volume al picco, 38-40 km.
- Fase 4, settimana 7, affinamento. Volume ridotto del 20%, intensità mantenuta. Si arriva freschi.
- Fase 5, settimana 8, tapering. Scarico controllato, una seduta di attivazione leggera nei giorni pre gara.

## Settimana 1 · base aerobica

Obiettivo: consolidare il motore aerobico. Non si lavora ancora sulle stazioni. Volume 32-35 km.

| Giorno | Seduta |
|---|---|
| Lunedì | riposo o 30 minuti di mobilità e core |
| Martedì | 8 km facili a zona 2, cadenza 170+ passi al minuto |
| Mercoledì | 6 km con 4x100 m in progressione finale, recupero 90 secondi |
| Giovedì | riposo |
| Venerdì | 6 km facili a zona 2 |
| Sabato | 12 km lenti continui, ultimi 2 km al ritmo gara 10 km |
| Domenica | riposo o camminata attiva 30 minuti |

## Settimana 2 · base aerobica

Obiettivo: consolidare il motore aerobico. Volume 32-35 km.

| Giorno | Seduta |
|---|---|
| Lunedì | riposo o 30 minuti di mobilità |
| Martedì | 10 km facili a zona 2 |
| Mercoledì | 6 km con 5x2 minuti a ritmo soglia, recupero 2 minuti |
| Giovedì | riposo |
| Venerdì | 6 km facili a zona 2 |
| Sabato | 14 km lenti continui, ultimi 3 km al ritmo gara 10 km |
| Domenica | riposo |

## Settimane 3-4 · corsa compromessa

Obiettivo: imparare a correre con le gambe già cariche. Entra una seduta settimanale di corsa compromessa, con una stazione simulata tra le frazioni di corsa. Volume 34-37 km.

### Settimana 3, giorno per giorno

| Giorno | Seduta |
|---|---|
| Lunedì | riposo o 30 minuti di mobilità |
| Martedì | 8 km facili a zona 2 |
| Mercoledì | 6 km con 6x2 minuti a ritmo soglia, recupero 90 secondi |
| Giovedì | seduta di corsa compromessa (vedi sotto) |
| Venerdì | 6 km facili a zona 2 |
| Sabato | 14 km lenti continui |
| Domenica | riposo |

### Seduta di corsa compromessa, settimana 3

- Riscaldamento 2 km facili
- 4 blocchi: 800 m a ritmo gara Hyrox + 20 affondi con zaino 8 kg + 200 m di recupero leggero
- Defaticamento 1 km facile

### Settimana 4, giorno per giorno

| Giorno | Seduta |
|---|---|
| Lunedì | riposo o 30 minuti di mobilità |
| Martedì | 8 km facili a zona 2 |
| Mercoledì | 6 km con 5x3 minuti a ritmo soglia, recupero 2 minuti |
| Giovedì | seduta di corsa compromessa (vedi sotto) |
| Venerdì | 6 km facili a zona 2 |
| Sabato | 15 km lenti continui, ultimi 2 km a ritmo gara Hyrox |
| Domenica | riposo |

### Seduta di corsa compromessa, settimana 4

- Riscaldamento 2 km facili
- 5 blocchi: 800 m a ritmo gara Hyrox + 15 burpee + 20 farmer carry con manubri pesanti + 200 m di recupero
- Defaticamento 1 km facile

Nei primi 90 secondi dopo la stazione non si spinge: si lascia scendere la frequenza cardiaca respirando col naso, poi si riprende il ritmo nasale-bocca.

## Settimane 5-6 · specificità e simulazioni

Obiettivo: mettere insieme corsa e stazioni nel formato gara. Entra una simulazione parziale ogni 10 giorni. Volume al picco, 38-40 km. È la fase più dura e quella che decide il risultato.

### Settimana 5, giorno per giorno

| Giorno | Seduta |
|---|---|
| Lunedì | riposo o 30 minuti di mobilità |
| Martedì | 8 km facili a zona 2 |
| Mercoledì | 8 km con 6x3 minuti a ritmo gara Hyrox, recupero 2 minuti |
| Giovedì | seduta di simulazione parziale (vedi sotto) |
| Venerdì | 6 km facili a zona 2 |
| Sabato | 16 km lenti continui |
| Domenica | riposo |

### Seduta di simulazione parziale, settimana 5

- Riscaldamento 2 km facili
- 3 blocchi: 1 km a ritmo gara Hyrox + stazione simulata (alterna SkiErg, burpee broad jump, farmer carry) + 1 km a ritmo gara Hyrox
- Defaticamento 1 km facile

### Settimana 6, giorno per giorno

| Giorno | Seduta |
|---|---|
| Lunedì | riposo o 30 minuti di mobilità |
| Martedì | 8 km facili a zona 2 |
| Mercoledì | 8 km con 5x4 minuti a ritmo gara Hyrox, recupero 2 minuti |
| Giovedì | seduta di simulazione parziale (vedi sotto) |
| Venerdì | 6 km facili a zona 2 |
| Sabato | 16 km lenti continui, ultimi 3 km in progressione |
| Domenica | riposo |

### Seduta di simulazione parziale, settimana 6

- Riscaldamento 2 km facili
- 4 blocchi: 1 km a ritmo gara Hyrox + stazione simulata (alterna rowing, sandbag lunges, wall ball) + 1 km a ritmo gara Hyrox
- Defaticamento 1 km facile

## Settimana 7 · affinamento

Obiettivo: arrivare freschi alla gara senza perdere il ritmo. Volume ridotto del 20% rispetto alla settimana 6, intensità mantenuta. Le sedute diventano più corte ma mantengono stimoli di qualità.

| Giorno | Seduta |
|---|---|
| Lunedì | riposo o 30 minuti di mobilità |
| Martedì | 6 km facili a zona 2 |
| Mercoledì | 5 km con 4x2 minuti a ritmo gara Hyrox, recupero 2 minuti |
| Giovedì | seduta di corsa compromessa leggera (vedi sotto) |
| Venerdì | 5 km facili a zona 2 |
| Sabato | 10 km lenti continui, ultimi 2 km a ritmo gara Hyrox |
| Domenica | riposo |

### Seduta di corsa compromessa leggera, settimana 7

- Riscaldamento 2 km facili
- 3 blocchi: 600 m a ritmo gara Hyrox + 15 affondi con zaino + 200 m di recupero
- Defaticamento 1 km facile

## Settimana 8 · tapering

Obiettivo: scaricare la fatica accumulata nelle settimane 5 e 6 senza perdere le qualità acquisite. Volume ridotto, una seduta di attivazione nei tre giorni prima della gara.

| Giorno | Seduta |
|---|---|
| Lunedì | riposo o 30 minuti di mobilità |
| Martedì | 5 km facili a zona 2 con 4x100 m in progressione finale |
| Mercoledì | 4 km con 3x2 minuti a ritmo gara Hyrox, recupero 2 minuti |
| Giovedì | riposo |
| Venerdì | 3 km facili con qualche allungo di 100 m, attivazione leggera |
| Sabato | gara o riposo attivo (camminata 20 minuti) se la gara è di domenica |
| Domenica | gara Hyrox |

Nei due giorni prima della gara, niente sedute dure. La regola che do ai miei runner: se hai un dubbio tra fare una seduta in più o riposare, riposa.

## I ritmi gara e le zone di corsa

Il ritmo gara Hyrox non è il tuo ritmo sui 10 km. È più lento, perché lo mantieni con le gambe cariche e per 8 km frammentati da stazioni. Come regola pratica, il ritmo gara Hyrox è circa 15-20 secondi al km più lento del tuo ritmo gara sui 10 km, per un runner con base aerobica.

### Le zone che usi nel programma

- Zona 2, sedute facili e lunghe: ritmo conversazionale, 70-75% della frequenza cardiaca massima
- Ritmo soglia, sedute di qualità: ritmo 10 km o leggermente più lento, 85-90% della FC massima
- Ritmo gara Hyrox: 15-20 secondi al km più lento del ritmo 10 km

## Errori da evitare nella preparazione corsa Hyrox

- Partire troppo forte nei primi 3 km. Si parte al ritmo gara e si crolla al km 5. In Hyrox la distribuzione progressiva è tutto.
- Non allenare la cadenza da stanco. Se non alleni la cadenza alta con le gambe cariche, in gara crolla.
- Trattare la corsa come recupero tra le stazioni. Chi rallenta troppo per respirare perde minuti e arriva stanco alle stazioni successive.
- Sottovalutare le transizioni. I primi 200 metri dopo ogni stazione sono i più lenti della gara per chi non li ha allenati.
- Saltare le simulazioni. La simulazione parziale nella fase 3 è quella che fa la differenza.

## Domande frequenti

### Quante settimane servono per preparare un Hyrox da runner?

Otto settimane bastano se parti da una base di corsa solida, almeno 30 km a settimana e una seduta lunga di 12-15 km. Sotto, servono 12 settimane. Da zero assoluto, 16-20 settimane.

### Quanti km a settimana devo correre per preparare Hyrox?

Il volume varia da 32 km della prima settimana ai 40 km del picco nelle settimane 5-6, per poi scendere nel tapering. Mantenere un volume tra 32 e 40 km è il range giusto.

### Come si allena la corsa compromessa per Hyrox?

Si corre subito dopo uno sforzo funzionale simulato, come 20 burpee o affondi con zaino, lavorando su cadenza minima di 170 passi al minuto anche da stanco, recupero cardiaco attivo nei primi 90 secondi e ritmo adattivo, mai a sprint. È la fase 2, settimane 3-4.

### Si può preparare Hyrox in 8 settimane partendo da zero?

No. Da zero assoluto servono 16-20 settimane, perché le prime 8 vanno solo a costruire la base aerobica. Otto settimane funzionano per chi ha già una base di almeno 30 km settimanali.

### Quali stazioni simulare negli allenamenti di corsa?

Quelle che compromettono di più la corsa successiva: burpee broad jump, farmer carry, sandbag lunges e affondi con carico. Si simulano con zaino, manubri o peso corporeo, non serve l'attrezzatura da gara.

### Come gestire il tapering nella settimana prima di Hyrox?

Si riduce il volume del 50% rispetto al picco, si mantengono uno o due stimoli di qualità brevi (ritmo gara per 2-3 minuti) e nei due giorni prima della gara si riposa o si fa solo attivazione leggera.

*Gianni Avalle, Running coach / RunRitual. Alleno runner urbani a costruire risultati con metodo, dati e costanza.*

Approfondisci il programma completo nell'articolo: www.runritual.com