

# Przygotowanie do HYROX — jak trenować, żeby ukończyć zawody mocno i bez przeciążeń

Przygotowanie motoryczne · 13 maja 2026 · 12 min czytania · Movement Matters

HYROX to nie tylko bieganie i ciężkie obwody. Sprawdź, jak połączyć bieg, siłę, wytrzymałość siłową i strategię tempa, żeby wystartować mocno i bez chaosu.

HYROX wygląda prosto. Osiem razy kilometr biegu. Między nimi osiem stacji: SkiErg, sanki, burpees, wiosło, farmer, wykroki, wall balle. Stały format, jasne zasady, żadnego losowania ćwiczeń w dniu zawodów.

Dlatego właśnie wiele osób wpada w pułapkę. Skoro format jest prosty, przygotowanie też wydaje się proste: trochę biegania, trochę CrossFitu, raz w tygodniu "morderczy obwód" i jakoś pójdzie. Pójdzie, jasne. Tylko że HYROX bardzo szybko pokazuje różnicę między osobą, która jest zmęczona po treningu, a osobą, która naprawdę przygotowała organizm do konkretnego wysiłku.

Najczęstszy obrazek? Ktoś biega przyzwoicie, ale po sled pushu trzeci kilometr zaczyna wyglądać jak trucht ratunkowy. Albo ma mocne nogi, ale przy wall ballach ciało rozłącza się na części: oddech osobno, nogi osobno, głowa osobno. To nie jest brak charakteru. To zwykle brak struktury.

## Czym naprawdę jest HYROX

Według oficjalnego rulebooka HYROX Season 25/26 zawody składają się z 8 km biegu oraz 8 stacji wykonywanych zawsze w tej samej kolejności: 1000 m SkiErg, 50 m sled push, 50 m sled pull, 80 m burpee broad jumps, 1000 m rowing, 200 m farmers carry, 100 m sandbag lunges i 100 wall balls. Dystans biegowy jest taki sam we wszystkich dywizjach. Zmieniają się przede wszystkim obciążenia.

To ważne, bo HYROX nie jest testem "czy potrafisz cierpieć". To test, czy potrafisz powtarzać wysiłek na wysokiej intensywności, gdy lokalne zmęczenie mięśni miesza się z narastającym zmęczeniem oddechowym. Biegasz nie na świeżych nogach, tylko po sankach, po wykrokach, po burpees. Stacje też robisz nie na świeżo, tylko po kolejnym kilometrze.

Pierwsze badanie naukowe poświęcone bezpośrednio HYROX opublikowali Brandt i współpracownicy w 2025 roku. Próba była mała, więc nie warto robić z tego "biblii treningu", ale

wyniki dobrze pasują do tego, co widać w praktyce. U rekreacyjnych zawodników większość startu odbywała się na intensywności opisywanej jako hard albo very hard, biegi zajmowały więcej czasu niż stacje, a lepszy wynik był powiązany z wyższym VO2max, większą objętością treningu wytrzymałościowego i niższym poziomem tkanki tłuszczowej.

Mówiąc po ludzku: bieganie ma ogromne znaczenie. Ale samo bieganie nie załatwia sprawy, bo każda stacja dokłada swój koszt.

## **Dlaczego "ciężkie obwody" nie wystarczą**

W internecie łatwo znaleźć treningi opisane jako HYROX prep: 1 km biegu, 50 wall balli, 1 km biegu, 40 burpees, 1 km biegu, potem jeszcze sanki, farmer i wiosło. Po takim treningu człowiek leży na podłodze i czuje, że zrobił coś poważnego.

Problem w tym, że zmęczenie nie jest równoznaczne z adaptacją.

Jeśli każda sesja wygląda jak mini-zawody, organizm uczy się głównie przetrwania. Trudno wtedy poprawić technikę sled pulla, ekonomię biegu, siłę nóg czy rytm wall balli, bo wszystko dzieje się na zmęczeniu. To trochę jak nauka parkowania na zatłoczonym rondzie w godzinach szczytu. Da się, ale szybciej zbudujesz umiejętność, jeśli najpierw rozbijesz ją na części.

Przegląd Sharp z 2024 roku o high-intensity multimodal training pokazuje ciekawy problem: w badaniach nad tego typu treningiem sama preskrypcja intensywności bywa bardzo niejednolita. Dużo programów nazywa się "high intensity", ale nie zawsze wiadomo, co to konkretnie znaczy: jakie tętno, jaka przerwa, jaka objętość, jaki cel jednostki. To samo widać w klubach fitness. "Mocno" jest łatwe do zrobienia. "Mocno, ale z sensem" wymaga planu.

### **HYROX potrzebuje czterech elementów naraz:**

- bazy tlenowej, żeby 8 km biegu nie zjadało całego układu nerwowego,
- siły, żeby sanki, wykroki i farmer nie były walką o przetrwanie,
- wytrzymałości siłowej, żeby wall balli i burpees nie rozpadły się technicznie,
- strategii tempa, żeby nie wygrać pierwszych 12 minut i przegrać następnych 60.

Brak któregośkolwiek z tych elementów wyjdzie na zawodach. Zwykle szybciej, niż ktoś zakłada.

## **Bieganie: największy kawałek wyniku**

HYROX ma osiem odcinków biegowych po kilometr. To nie jest klasyczne 8 km, bo każdy kolejny kilometr odbywa się po innej stacji, ale nadal mówimy o znaczącej części całego czasu startu. Jeśli ktoś biega 1 km w treningu na świeżo w 4:30, a na zawodach po sankach spada do 6:00, problemem nie jest tylko "brak cardio". Problemem jest brak odporności na zmianę bodźca.

Dla większości amatorów fundamentem powinny być trzy typy biegania.

Pierwszy to spokojne biegi. Naprawdę spokojne. Takie, przy których da się rozmawiać pełnymi zdaniami. To one budują bazę tlenową i pozwalają trenować częściej bez ciągłego długu

regeneracyjnego. Drugi typ to praca progowa: odcinki w tempie trudnym, ale kontrolowanym, gdzie oddech jest mocny, jednak nie ma paniki. Trzeci typ to interwały pod specyfikę HYROX, najczęściej 800-1200 m, czasem 400-600 m, z wejściem w stację albo krótkim elementem siłowym po biegu.

Nie każdy potrzebuje czterech treningów biegowych tygodniowo. Początkujący często robi więcej postępu na dwóch lub trzech dobrze ustawionych jednostkach niż na pięciu chaotycznych. Zwłaszcza jeśli równolegle musi dźwigać, pchać sanki i robić wykroki.

Warto też pamiętać o ekonomii biegu. Przeglądy badań nad biegaczami pokazują, że ciężki trening siłowy i plyometria mogą poprawiać running economy, czyli koszt energetyczny biegu przy danym tempie. Dla HYROX to cenna adaptacja: nie chodzi tylko o to, żeby pobiec szybko pierwszy kilometr, ale żeby ósmy kilometr nie wyglądał jak zupełnie inna dyscyplina.

## **Siła: nie po to, żeby wyglądać mocno**

W HYROX siła maksymalna nie jest celem samym w sobie. Nikt nie pyta o wynik w przysiadzie. Ale jeśli sanki ważą dla Ciebie "za dużo", cały start zmienia charakter. Zamiast płynnie przejść przez stację, robisz serię zrywów, zatrzymań i negocjacji z własnymi udami.

To samo z wykami z sandbagem. Jeśli podstawowy wzorec wyroku nie jest stabilny, 100 metrów pod obciążeniem zamieni się w test kolan, bioder i odcinka lędźwiowego. Farmers carry wymaga nie tylko chwytu, ale też tułowia, łopatek i umiejętności oddychania pod obciążeniem. Wall balle wyglądają lekko tylko na początku. Pod koniec są przysiadem, rzutem, oddechem i psychiką w jednym.

Dlatego w przygotowaniu powinny pojawić się klasyczne wzorce siłowe:

- przysiad lub jego wariant,
- trap bar deadlift albo martwy ciąg w wersji dopasowanej do mobilności,
- wykroki, split squat, step-up,
- pchanie i ciągnięcie w poziomie,
- noszenia: farmer, suitcase carry, front rack carry,
- praca nad łydką, stopą i stabilizacją biodra.

W studiu przy takich osobach szybko wychodzą proste rzeczy. Ktoś ma mocne płuca, ale nie potrafi utrzymać miednicy w wyroku. Ktoś robi burpees bez problemu, ale przy farmerze 2 x 24 kg traci postawę po 40 metrach. Ktoś chce trenować wall balle, a okazuje się, że sam przysiad bez piłki jest już walką o zakres.

I tu właśnie indywidualne przygotowanie ma sens. Nie dlatego, że każdy potrzebuje skomplikowanej technologii, tylko dlatego, że słabe ogniwo rzadko samo się zgłasza. Trzeba je zobaczyć.

## Wytrzymałość siłowa: miejsce, gdzie HYROX robi się brutalny

Są osoby, które mają mocny przysiad i niezły czas na 5 km, a mimo to HYROX je mieli. Powód jest prosty: między siłą maksymalną a zdolnością powtarzania pracy pod zmęczeniem jest duża różnica.

Sled push to nie jedno maksymalne pchnięcie. To 50 metrów pracy. Burpee broad jumps to nie trzy dynamiczne skoki. To 80 metrów rytmu, zejścia do ziemi, wstania, wybicia i lądowania. Wall balls to 100 powtórzeń na końcu startu, kiedy ciało chciałoby już tylko iść do domu.

Dlatego w planie musi być miejsce na sesje mieszane, ale nie od razu w formie pełnej symulacji. Lepiej budować je warstwami:

- najpierw technika stacji na świeżo,
- potem krótkie bloki stacja + bieg,
- później dłuższe segmenty, np. 3 rundy po 1 km + stacja,
- dopiero na końcu kontrolowana symulacja większej części zawodów.

Taki progres daje coś, czego nie daje przypadkowy obwód: informację. Wiesz, po czym spada tempo. Wiesz, które stacje podbijają tętno za mocno. Wiesz, czy po sankach biegniesz nadal technicznie, czy zaczynasz człapać. To są dane, z których da się zbudować plan.

## Najczęstsze błędy w przygotowaniu do HYROX

Pierwszy błąd to za dużo intensywności. Cztery ciężkie jednostki tygodniowo brzmią ambitnie, ale zwykle kończą się tym, że żadna nie jest naprawdę jakościowa. Biegi są za szybkie, siła robiona na zmęczeniu, technika stacji przypadkowa, regeneracja spóźniona.

Drugi błąd to brak spokojnego biegania. Osoby z siłowni często traktują wolne biegi jak stratę czasu, bo nie dają tego samego "uderzenia" co interwały. Tyle że bez bazy tlenowej każdy mocny akcent kosztuje więcej, a zawody szybciej zamieniają się w walkę o oddech.

Trzeci błąd to trenowanie tylko tego, co lubisz. Biegacz będzie biegał więcej. Osoba z siłowni będzie robiła więcej stacji. Ktoś mocny w wall ballach będzie dokładał wall balle, bo dobrze mu idą. A wynik poprawia się najczęściej tam, gdzie jest niewygodnie: w sankach, w wykrokach, w tempie po burpees, w kontroli oddechu po farmerze.

Czwarty błąd to brak deloadu. HYROX kusi, żeby ciągle dokładać, bo format jest mierzalny. Więcej metrów, więcej rund, krótsze przerwy. Ale tkanki adaptują się wolniej niż ambicja. Kolana, Achilles, odcinek lędźwiowy i barki szybko przypominają, że nie da się przez 12 tygodni tylko przyspieszać.

Piąty błąd to testowanie strategii dopiero na zawodach. Tempo pierwszego kilometra, ustawienie dampera, podział wall balli, oddech przy sled pullu, przejścia przez Roxzone - to wszystko powinno być przećwiczone wcześniej. Nie perfekcyjnie. Wystarczająco, żeby w dniu startu nie improwizować.

## Jak może wyglądać rozsądny plan

Dla osoby początkującej, która ma 12-16 tygodni do startu, sensowny tydzień może wyglądać prosto:

- 2-3 jednostki biegowe: jeden bieg spokojny, jeden akcent progowy lub interwałowy, ewentualnie jeden krótki bieg regeneracyjny,
- 2 jednostki siłowe: nogi, tułów, noszenia, praca jednostronna,
- 1 jednostka specyficzna HYROX: technika stacji i krótkie połączenia bieg + stacja,
- 1-2 dni bez mocnego treningu.

To nie wygląda spektakularnie. I dobrze. Początkujący nie potrzebuje codziennie sprawdzać, czy jest twardy. Potrzebuje powtarzalności, techniki i rosnącej tolerancji na obciążenie.

Osoba średniozaawansowana może wejść poziom wyżej:

- 3-4 biegi tygodniowo, w tym praca progowa i odcinki 1 km pod tempo startowe,
- 2 sesje siłowe, z jedną bardziej ciężką i jedną bardziej dynamiczną,
- 1 sesja specyficzna, np. 4-6 bloków typu 1 km + wybrana stacja,
- co 3-4 tygodnie tydzień lżejszy,
- 2-3 tygodnie przed startem redukcja objętości, ale zostawienie krótkich akcentów jakościowych.

Przy takim układzie trzeba uważać na łączenie bodźców. Ciężki dół ciała dzień przed interwałami biegowymi to kiepski pomysł. Pełna symulacja po tygodniu pracy na granicy też. Trening współbieżny działa, ale wymaga kolejności. W przeglądach o łączeniu siły i wytrzymałości coraz częściej widać, że problemem nie jest samo połączenie tych bodźców, tylko ich objętość, timing i regeneracja.

## Co warto sprawdzić przed startem

Przed pierwszym HYROX dobrze mieć kilka prostych odpowiedzi.

Czy potrafisz przebiec 8 km spokojnie bez bólu następnego dnia? Czy możesz zrobić 100 wykroków bez uciekania kolana do środka? Czy po 60 wall ballach nadal trafiasz w target, czy zaczynasz ratować ruch plecami? Czy farmer carry ogranicza Cię przez chwyt, oddech, barki czy tułów? Czy po sankach wracasz do biegu w ciągu 20-30 sekund, czy potrzebujesz połowy kilometra, żeby dojść do siebie?

To są lepsze pytania niż "czy jestem w formie".

W Movement Matters lubimy zaczynać od takich konkretów. Czasem wystarczy nagranie biegu po zmęczeniu i kilka podstawowych testów siły. Czasem przydaje się dokładniejsza diagnostyka, na przykład analiza asymetrii i mocy na platformie, o której pisaliśmy w tekście [co widzi platforma siłowa VALD](#). Nie po to, żeby komplikować trening, ale żeby przestać zgadywać.

Jeśli ktoś ma już za sobą historię bólu kolana, achillesa albo pleców, przygotowanie warto zacząć jeszcze spokojniej. HYROX nie wybacza przeciążeń, bo łączy powtarzalne bieganie z pracą w zmęczeniu. Wtedy lepszym pierwszym krokiem bywa [rehabilitacja ruchowa](#), a dopiero później pełny blok startowy.

## Mocny start to nie chaos

Najlepsze przygotowanie do HYROX nie wygląda jak niekończący się highlight z Instagrama. Jest mniej efektowne. Ma spokojne biegi, technikę, ciężkie serie, nudne akcesoria, deloady, testy tempa i dni, w których wychodzisz z treningu z poczuciem, że mógłbyś zrobić więcej.

Zawody są miejscem na pełne otwarcie gazu. Przygotowanie jest miejscem na budowanie narzędzi: silnych nóg, oszczędnego biegu, stabilnego tułowia, chwytu, rytmu oddechu i głowy, która wie, co robić po wejściu w kolejną stację. To podobna logika jak w [przygotowaniu do maratonu](#), tylko z większą liczbą zmiennych po drodze.

Nie każdy potrzebuje trenera przez cały blok. Ale jeśli masz konkretny termin startu, czujesz chaos w planie albo co kilka tygodni coś zaczyna boleć, indywidualne [przygotowanie motoryczne](#) może oszczędzić dużo czasu. Nie dlatego, że ktoś robi trening za Ciebie. Dlatego, że ktoś poukłada bodźce w kolejności, która ma sens.

HYROX da się ukończyć na ambicji. Ale jeśli chcesz ukończyć go mocno, bez paniki i bez przeciążeń, sama ambicja to za mało. Potrzebujesz planu.

## Disclaimer

Artykuł ma charakter edukacyjny i nie zastępuje indywidualnej konsultacji ze specjalistą. Przed rozpoczęciem nowego programu treningowego skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą, szczególnie jeśli masz problemy zdrowotne, jesteś po kontuzji albo przygotowujesz się do pierwszego startu po dłuższej przerwie.

Tekst opublikowany przez Movement Matters — studio treningu personalnego, przygotowania motorycznego i rehabilitacji ruchowej w Rzeszowie.

HYROX

PRZYGOTOWANIE DO HYROX

TRENING HYROX

PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE

TRENING SIŁOWY

BIEGANIE

RZESZÓW

---

## Najczęstsze pytania

### Ile czasu potrzeba na przygotowanie do HYROX?

Dla większości osób początkujących rozsądny blok trwa 12-16 tygodni. Jeśli masz dobrą bazę biegową i siłową, krótszy blok może wystarczyć, ale pierwszy start lepiej potraktować jako projekt wymagający spokojnej progresji, a nie kilku tygodni ciężkich obwodów.

### Czy do HYROX trzeba dużo biegać?

Tak, bieganie jest dużą częścią wyniku, bo zawody obejmują 8 odcinków po 1 km. Nie chodzi jednak tylko o tempo na świeżo. Trzeba umieć wracać do biegu po sankach, burpees, wykrokach i wall ballach, dlatego plan powinien łączyć spokojną bazę, akcenty progowe i odcinki biegowe po stacjach.

### Czy ciężkie obwody wystarczą do przygotowania do HYROX?

Nie. Ciężkie obwody mogą być częścią przygotowania, ale nie zastąpią pracy nad biegiem, siłą, techniką stacji i strategią tempa. Jeśli każda sesja jest mini-zawodami, trudno poprawiać słabe ogniwa i kontrolować regenerację.

### Jakie ćwiczenia siłowe są najważniejsze pod HYROX?

Najważniejsze są wzorce, które przenoszą się na stacje: przysiad, trap bar deadlift lub inny wariant martwego ciągu, wykroki, split squat, step-up, pchanie i ciągnięcie w poziomie, farmers carry oraz praca nad łydką, stopą, stabilizacją biodra i tułowia.

### Co najczęściej blokuje progres w HYROX?

Najczęściej blokuje go brak struktury: za dużo intensywności, za mało spokojnego biegania, brak siły pod sanki i wykroki, słaba ekonomia biegu po stacjach, brak deloadu oraz trenowanie tylko tych elementów, które już dobrze wychodzą.

### Kiedy warto skorzystać z indywidualnego prowadzenia?

Warto rozważyć indywidualne prowadzenie, jeśli masz konkretny termin startu, nie wiesz jak połączyć bieganie z siłą, wracają przeciążenia albo czujesz, że trenujesz dużo, ale bez jasnego planu. Trener pomoże znaleźć słabe ogniwo i ułożyć bodźce w sensownej kolejności.

## Źródła

1. [HYROX Rulebook Singles, Season 25/26](#) — HYROX, 2026
2. [Acute physiological responses and performance determinants in Hyrox® - a new running-focused high intensity functional fitness trend](#) — Brandt T, Ebel C, Lebahn C, Schmidt A, 2025
3. [Solving the High-Intensity Multimodal Training Prescription Puzzle: A Systematic Mapping Review](#) — Sharp T, Slattery K, Coutts AJ, van Gogh M, Ralph L, Wallace L, 2024
4. [Effect of Strength Training Programs in Middle- and Long-Distance Runners' Economy at Different Running Speeds: A Systematic Review with Meta-analysis](#) — Llanos-Lagos C, Ramirez-Campillo R, Moran J, Sáez de Villarreal E, 2024
5. [Which Training Intensity Distribution Intervention will Produce the Greatest Improvements in Maximal Oxygen Uptake and Time-Trial Performance in Endurance Athletes? A Systematic Review and Network Meta-analysis of Individual Participant Data](#) — Rosenblat MA et al., 2025
6. [Concurrent Strength and Endurance Training: A Systematic Review and Meta-Analysis on the Impact of Sex and Training Status](#) — Wüst RCI et al., 2024
7. [The Effects of High-Repetition Strength Training on Performance in Competitive Endurance Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis](#) — Nugent FJ, Flanagan EP, Darragh I, Daly L, Warrington GD, 2023
8. [Prevalence of Injuries in Exercise Programs Based on Crossfit, Cross Training and High-Intensity Functional Training Methodologies: A Systematic Review](#) — Barranco-Ruiz Y, Villa-González E, Martínez-Amat A, Da Silva-Grigoletto ME, 2020

### Movement Matters — Studio Treningowe

Cały artykuł, więcej materiałów i kontakt: [\*\*movementmatters.pl/blog/przygotowanie-do-hyrox\*\*](https://movementmatters.pl/blog/przygotowanie-do-hyrox)

