

KILOPACE

TRAININGSJOURNAL NR. 01

19. OKTOBER 2026

Dein HYROX-Wettkam pfjournal

Erstellt aus deiner 5-km-Zeit, deinem Renndatum und
deinem Zeitplan

11

WOCHEN BIS ZUM RENNEN

26. Oktober 2026

PLANSTART

6:30 /km

LOCKERES TEMPO

DIESES JOURNAL GEHÖRT

GESTARTET AM



kilopace.com

Inhalt

03 Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

06 So nutzt du dieses Journal

HYROX ist ungefähr zur Hälfte Laufen. Die meisten verlieren mehr Zeit durch langsame Läufe zwischen den Stationen als an den Stationen selbst.

Coaching-Tipps

07

08 Das Programm

Erstellt aus deiner 5-km-Zeit, deinem Renndatum und deinem Zeitplan

Dein 11-Wochen-Plan

09

Die acht Stationen

12

Geräte-Alternativen

12

Technik-Bibliothek

12

Wenn das passiert, mach das

13

15 Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

27 Protokolle

Stations-Benchmarks

29

Notizen

30

Quellen

32

KAPITEL 01

Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

DEINE WERTE

01

Erstellt aus deiner 5-km-Zeit, deinem Renndatum und deinem Zeitplan

11

WOCHEN BIS ZUM RENNEN

26. Oktober 2026

PLANSTART

6:30 /km

LOCKERES TEMPO

5:31 /km

SCHWELLENTempo

5:09 /km

1-KM-INTERVALLTEMPO

5:49 /km

HYROX-WETTKAMPFLAUF-ZIEL

BEVOR DU STARTEST

Allgemeine Fitnessinformation, keine medizinische Beratung. Hör auf und hol dir Hilfe, wenn du Brustschmerzen, Schwindel oder stechende Schmerzen spürst.

TASCHENKARTE**KILOPACE**

Wochen bis zum Rennen: 11

Planstart: 26. Oktober 2026

Lockeres Tempo: 6:30 /km

Schwellentempo: 5:31 /km

1-km-Intervalltempo: 5:09 /km

HYROX-Wettkampflauf-Ziel: 5:49 /km

AUSSCHNEIDEN UND MITNEHMEN

01

KAPITEL 02

So nutzt du dieses Journal

HYROX ist ungefähr zur Hälfte Laufen. Die meisten verlieren mehr Zeit durch langsame Läufe zwischen den Stationen als an den Stationen selbst.

SO NUTZT DU DIESES JOURNAL

So nutzt du dieses Journal

- 01 Trainiere die Tage in Reihenfolge; der genaue Wochentag ist egal, aber lass zwischen den zwei härtesten Einheiten mindestens einen lockeren Tag.
- 02 Lauf jede Einheit im angegebenen Tempo. An lockeren Tagen zu schnell zu laufen ist der häufigste Grund, warum Fortschritte stocken.
- 03 Einheit verpasst? Lass sie aus und mach weiter. Pack nie zwei harte Tage zusammen, um aufzuholen.
- 04 Deload-Wochen gehören zum Plan. In ihnen zeigt sich die Fitness aus den drei Wochen davor.
- 05 Teste deine 5 km alle 6–8 Wochen neu und berechne deine Tempos mit dem kostenlosen Rechner neu.

“Übe die Wechsel: zügig in jede Station gehen,
zwei Atemzüge nehmen, dann loslegen.”

COACHING-TIPPS

- HYROX ist ungefähr zur Hälfte Laufen. Die meisten verlieren mehr Zeit durch langsame Läufe zwischen den Stationen als an den Stationen selbst.
- Wall Balls entscheiden viele Rennen. Teil sie früh auf, bevor du dazu gezwungen bist.
- Iss vor langen Einheiten und Rennsimulationen Kohlenhydrate; probier dein Frühstück für den Renntag mindestens zweimal aus.
- Schlaf 7–9 Stunden. In der Erholung passieren die Anpassungen aus dem Training.
- Wenn ein Zwicken länger als eine Woche anhält oder deinen Laufstil verändert, ersetze das Laufen durch Rudern oder Rad und lass es abklären.

KAPITEL 03

Das Programm

Erstellt aus deiner 5-km-Zeit, deinem Renndatum und
deinem Zeitplan

01

Deine Lauf tempos

“Jeder Lauf in diesem Plan nutzt eines dieser vier
Tempos. Schreib sie auf einen Klebezettel an
deinem Laufband.”

EINHEIT	/KM
Lockerer Tempo	6:30
Schwellentempo	5:31
1-km-Intervalltempo	5:09
HYROX-Wettkampflauf-Ziel	5:49

02

Dein 11-Wochen-Plan

WOCHE	PHASE	EINHEIT	DETAILS
1	Grundlage	Laufintervalle	3 x 1 km @ 5:09/km, dazwischen 2 Min. gehen oder traben
		Kraft + Stationen	Kniebeuge, Rumänisches Kreuzheben, Ausfallschritte gehend, vorgebeugtes Rudern: 3 x 8 @ RPE 7. Dann 3 Runden: SkiErg Technik + Wall Balls 20 Wdh. locker.
		Langer oder Compromised Run	6 km durchgehend im lockeren Tempo (6:30/km).
		Lockerer Lauf	33 Min. im lockeren Tempo (6:30/km). Unterhaltungstempo.
2	Grundlage	Laufintervalle	4 x 1 km @ 5:09/km, dazwischen 2 Min. gehen oder traben
		Kraft + Stationen	Kniebeuge, Rumänisches Kreuzheben, Ausfallschritte gehend, vorgebeugtes Rudern: 3 x 8 @ RPE 7. Dann 3 Runden: SkiErg Technik + Wall Balls 20 Wdh. locker.
		Langer oder Compromised Run	7 km durchgehend im lockeren Tempo (6:30/km).
		Lockerer Lauf	36 Min. im lockeren Tempo (6:30/km). Unterhaltungstempo.

WOCHE	PHASE	EINHEIT	DETAILS
3	Grundlage	Laufintervalle	4 × 1 km @ 5:09/km, dazwischen 2 Min. gehen oder traben
		Kraft + Stationen	Kniebeuge, Rumänisches Kreuzheben, Ausfallschritte gehend, vorgebeugtes Rudern: 3 × 8 @ RPE 7. Dann 3 Runden: SkiErg Technik + Wall Balls 20 Wdh. locker.
		Langer oder Compromised Run	8 km durchgehend im lockeren Tempo (6:30/km).
		Lockerer Lauf	39 Min. im lockeren Tempo (6:30/km). Unterhaltungstempo.
4	Grundlage (Deload)	Laufintervalle	3 × 1 km @ 5:09/km, dazwischen 2 Min. gehen oder traben
		Kraft + Stationen	Kniebeuge, Rumänisches Kreuzheben, Ausfallschritte gehend, vorgebeugtes Rudern: 3 × 8 @ RPE 7. Dann 3 Runden: SkiErg Technik + Wall Balls 20 Wdh. locker.
		Langer oder Compromised Run	6 km durchgehend im lockeren Tempo (6:30/km).
		Lockerer Lauf	29 Min. im lockeren Tempo (6:30/km). Unterhaltungstempo.
5	Aufbau	Laufintervalle	4 × 1 km @ 5:09/km, dazwischen 2 Min. gehen oder traben
		Kraft + Stationen	Frontkniebeuge, Trap-Bar-Kreuzheben, Push Press: 4 × 6 @ RPE 8. Dann 4 saubere Runden: SkiErg + 20 Wall Balls + 200 m Lauf.
		Langer oder Compromised Run	5 Runden: 1 km im Wettkampflauf-Ziel (5:49/km), direkt in eine Station (alle 8 über die Wochen rotieren).
		Lockerer Lauf	33 Min. im lockeren Tempo (6:30/km). Unterhaltungstempo.
6	Aufbau	Laufintervalle	5 × 1 km @ 5:09/km, dazwischen 2 Min. gehen oder traben
		Kraft + Stationen	Frontkniebeuge, Trap-Bar-Kreuzheben, Push Press: 4 × 6 @ RPE 8. Dann 4 saubere Runden: SkiErg + 20 Wall Balls + 200 m Lauf.
		Langer oder Compromised Run	6 Runden: 1 km im Wettkampflauf-Ziel (5:49/km), direkt in eine Station (alle 8 über die Wochen rotieren).
		Lockerer Lauf	36 Min. im lockeren Tempo (6:30/km). Unterhaltungstempo.
7	Aufbau	Laufintervalle	5 × 1 km @ 5:09/km, dazwischen 2 Min. gehen oder traben
		Kraft + Stationen	Frontkniebeuge, Trap-Bar-Kreuzheben, Push Press: 4 × 6 @ RPE 8. Dann 4 saubere Runden: SkiErg + 20 Wall Balls + 200 m Lauf.
		Langer oder Compromised Run	7 Runden: 1 km im Wettkampflauf-Ziel (5:49/km), direkt in eine Station (alle 8 über die Wochen rotieren).
		Lockerer Lauf	39 Min. im lockeren Tempo (6:30/km). Unterhaltungstempo.
8	Spitze	Laufintervalle	5 × 1 km @ 5:09/km, dazwischen 1.5 Min. gehen oder traben

WOCHE	PHASE	EINHEIT	DETAILS
		Kraft + Stationen	Kniebeuge und Kreuzheben 2 × 5 @ RPE 7 (frisch bleiben). Dann Stationen mit Wettkampfgewicht: Schlitten schieben 2 × 25 m, Schlitten ziehen 2 × 25 m, 100 m Sandsack-Ausfallschritte, 2 × 200 m Farmers Carry. Kein Schlitten? Nutze die Geräte-Alternativen in diesem Journal.
		Langer oder Compromised Run	6 Runden: 1 km im Wettkampflauf-Ziel (5:49/km), direkt in eine Station (alle 8 über die Wochen rotieren).
		Lockerer Lauf	33 Min. im lockeren Tempo (6:30/km). Unterhaltungstempo.
		Laufintervalle	6 × 1 km @ 5:09/km, dazwischen 1.5 Min. gehen oder traben
9	Spitze	Kraft + Stationen	Kniebeuge und Kreuzheben 2 × 5 @ RPE 7 (frisch bleiben). Dann Stationen mit Wettkampfgewicht: Schlitten schieben 2 × 25 m, Schlitten ziehen 2 × 25 m, 100 m Sandsack-Ausfallschritte, 2 × 200 m Farmers Carry. Kein Schlitten? Nutze die Geräte-Alternativen in diesem Journal.
		Langer oder Compromised Run	6 Runden: 1 km im Wettkampflauf-Ziel (5:49/km), direkt in eine Station (alle 8 über die Wochen rotieren).
		Lockerer Lauf	36 Min. im lockeren Tempo (6:30/km). Unterhaltungstempo.
		Laufintervalle	2 × 1 km @ 5:09/km, dazwischen 2 Min. gehen oder traben
10	Tapering	Kraft + Stationen	Leichtes Ganzkörpertraining 2 × 5 @ RPE 6 + 2 kurze Stationsdurchgänge. Verlass das Studio frisch.
		Langer oder Compromised Run	2 Runden: 1 km im Wettkampflauf-Ziel (5:49/km), direkt in eine Station (alle 8 über die Wochen rotieren).
		Lockerer Lauf	25 Min. im lockeren Tempo (6:30/km). Unterhaltungstempo.
		Laufintervalle	2 × 1 km @ 5:09/km, dazwischen 2 Min. gehen oder traben
11	Tapering	Kraft + Stationen	Leichtes Ganzkörpertraining 2 × 5 @ RPE 6 + 2 kurze Stationsdurchgänge. Verlass das Studio frisch.
		Langer oder Compromised Run	2 Runden: 1 km im Wettkampflauf-Ziel (5:49/km), direkt in eine Station (alle 8 über die Wochen rotieren).
		Lockerer Lauf	25 Min. im lockeren Tempo (6:30/km). Unterhaltungstempo.
		Laufintervalle	2 × 1 km @ 5:09/km, dazwischen 2 Min. gehen oder traben

03

Die acht Stationen

- 1 · SkiErg 1.000 m. Lange Züge aus der Hüfte, ruhig atmen.
- 2 · Schlitten schieben 50 m. Hüfte tief, kurze schnelle Schritte.
- 3 · Schlitten ziehen 50 m. Rückwärts gehen, Hand über Hand, Seil auf Spannung halten.
- 4 · Burpee Broad Jumps 80 m. Finde einen Rhythmus, den du 4 Minuten halten kannst.
- 5 · Rudern 1.000 m. Erst die Beine, dann zurücklehnen, dann die Arme.
- 6 · Farmers Carry 200 m. Aufrecht, schnelle Schritte, nicht stehen bleiben.
- 7 · Sandsack-Ausfallschritte 100 m. Knie tippt den Boden an, Sack hoch auf den Schultern.
- 8 · Wall Balls 100 Wdh. Von Anfang an Sätze von 10–15 mit kurzen Pausen.

04

Geräte-Alternativen

- Kein Schlitten: eine beladene Hantelscheibe oder schwere Box auf Kunstrasen schieben oder 30 s schwere Wall Drives; Schlitten ziehen → schwere Seil- oder Bandzüge, rückwärts gehend.

05

Technik-Bibliothek

Jede Bewegung in deinem Plan, mit den Hinweisen, die Coaches geben. Lies sie einmal vor Woche 1 und schau wieder rein, wenn sich eine Übung komisch anfühlt.

ÜBUNG	HINWEISE
Trap-Bar-Kreuzheben	In die Mitte der Trap Bar stellen, Griffe fassen, Hüfte höher als die Knie · Rumpf anspannen, Boden wegdrücken, aufrecht stehen und Po anspannen · Die Stange nicht vom Boden reißen und oben nicht nach hinten lehnen
Farmers Carry	In jeder Hand ein schweres Gewicht, aufrecht stehen, Schultern nach hinten unten · Mit kurzen, schnellen Schritten gehen, ruhig atmen, fest greifen · Nicht zur Seite lehnen, Gewichte nicht schwingen lassen
Rumänisches Kreuzheben	Stange auf Hüfthöhe, schulterbreiter Griff, Knie leicht gebeugt · Hüfte nach hinten schieben, Stange an den Beinen halten, an der Schienbeinmitte stoppen · Rücken nicht rund machen, Stange nicht vom Körper wegdriften lassen
Ausfallschritte gehend	Kurzhandeln seitlich, aufrechte Haltung · Lang ausschreiten, hinteres Knie nah zum Boden, über die vordere Ferse hochdrücken · Keine kurzen Schritte, vorderes Knie nicht nach innen fallen lassen

ÜBUNG	HINWEISE
SkiErg 1	Füße hüftbreit, Arme hoch, leicht nach vorn gebeugt · Aus der Hüfte beugen und die Griffe zu den Oberschenkeln ziehen, die Arme folgen · Nicht nur mit den Armen ziehen, nicht bei jedem Zug in die Hocke gehen
Schlitten schieben 50 m	Arme gestreckt oder gebeugt an den Stangen, Körper etwa im 45°-Winkel · Mit kurzen, schnellen Schritten antreiben, tief bleiben · Nicht aufrichten oder stehen bleiben; einen stehenden Schlitten wieder anzuschieben ist das Schwerste
Schlitten ziehen 50 m	Tief in eine athletische Position setzen, Seil auf Spannung · Hand über Hand ziehen, rückwärts gehen, Beine und Hüfte einsetzen · Kein Durchhängen im Seil zulassen, nicht nur mit den Armen ziehen
Burpee Broad Jumps 80 m	Brust zum Boden, dann beidbeinig hoch und nach vorn springen · Weich mit gebeugten Knien landen und direkt in die nächste Wiederholung gehen oder fallen · Keine riesigen Sprünge, die du nicht durchhältst
Rudern 1	Füße festgeschnallt, Schienbeine in der Auslage senkrecht · Mit den Beinen drücken, leicht zurücklehnen, dann zu den unteren Rippen ziehen · Nicht zuerst mit den Armen ziehen, das Vorrollen nicht hetzen
Farmers Carry 200 m	Griffe mittig fassen, aufrecht stehen, Schultern zurück · Kurze, schnelle Schritte, ruhig atmen · Die Kettlebells nicht absetzen; den Griff beim Gehen ausschütteln
Sandsack-Ausfallschritte 100 m	Sandsack hoch über den Schultern hinter dem Nacken, Brust raus · Lang ausschreiten, hinteres Knie berührt den Boden, über die vordere Ferse aufstehen · Sack nicht runterrutschen, Oberkörper nicht nach vorn einknicken lassen
Wall Balls 100 Wdh	Ball vor der Brust, Füße schulterbreit, Blick aufs Ziel · Unter parallel in die Hocke, in einer Bewegung hochdrücken und werfen, in die nächste Hocke fangen · Nicht mit dem Ball über dem Kopf stehen bleiben; früh in Sätze aufteilen

06

Wenn das passiert, mach das

Wenn deine Läufe zwischen den Stationen stark langsamer werden	Dann ergänz eine Compromised-Einheit pro Woche (1 km + Station) und lauf die ersten 200 m nach jeder Station bewusst locker
Wenn dein Griff beim Farmers Carry oder Schlittenziehen versagt	Dann ergänz zweimal pro Woche Dead Hangs und schwere Carries und nutz Chalk oder übe, die Kettlebells nur einmal abzusetzen
Wenn deine Beine vor den Wall Balls schon platt sind	Dann geh die Ausfallschritte eine Stufe lockerer an und starte die Wall Balls ab der ersten Wiederholung in 10er-Sätzen mit Pausen von 3 Atemzügen
Wenn du eine Woche verpasst hast	Dann wiederhol die letzte abgeschlossene Woche, statt vorzuspringen, und behalt das Renndatum; eine Woche ändert selten das Ergebnis

Wenn ein Zwicken an Knie, Achillessehne oder Schienbein länger als eine Woche anhält

Dann ersetze die Läufe durch Ruderergometer oder Rad, halte die Stationen schmerzfrei und geh zur Physiotherapie, wenn es dein Gehen oder Laufen verändert

Wenn sich deine lockeren Läufe hart anfühlen

Dann läufst du zu schnell oder bist nicht erholt: aufs Unterhaltungstempo verlangsamen, Schlaf und Kohlenhydratzufuhr prüfen und den Deload pünktlich machen

07

Glossar

RPE	Rate of Perceived Exertion: wie anstrengend sich ein Satz auf einer Skala von 1–10 anfühlt. 10 ist alles gegeben, 7 heißt, etwa drei Wiederholungen wären noch möglich gewesen.
Wiederholungen in Reserve	Wie viele saubere Wiederholungen du noch geschafft hättest, als du den Satz beendet hast. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Drei Sätze mit je 8 bis 10 Wiederholungen. Wähl ein Gewicht, mit dem du den Bereich mit sauberer Technik erreichst.
Deload	Eine leichtere Woche mit weniger Volumen oder Last, meist alle 4–6 Wochen, damit sich der Körper erholen und anpassen kann.
Progressive Überlastung	Das Training mit der Zeit schrittweise schwerer machen, mit mehr Gewicht, Wiederholungen oder Sätzen, damit du dich weiter verbesserst.
Doppelte Progression	Erst Wiederholungen steigern, bis alle Sätze das obere Ende des Bereichs erreichen, dann Gewicht erhöhen und wieder unten anfangen.
Zone 2 / lockeres Tempo	Eine entspannte Belastung, bei der du in ganzen Sätzen reden kannst. Sie baut die aerobe Grundlage auf und hilft der Erholung.
Schwelle	Das härteste Tempo, das du etwa eine Stunde halten kannst; fühlt sich angenehm hart an, nur noch ein paar Worte am Stück.
Tempolauf / Intervall	Tempolauf: anhaltendes, gleichmäßig hartes Laufen. Intervall: kürzere schnelle Abschnitte mit Erholung dazwischen.
TDEE	Gesamtenergieumsatz pro Tag: die Kalorien, die du an einem Tag verbrauchst, inklusive Training und Alltagsbewegung.
Eiweiß pro kg	Tägliches Eiweiß bezogen auf das Körpergewicht, z. B. bedeuten 1,6 g/kg 112 g bei 70 kg Körpergewicht.
Ballaststoffziel	Ziel sind etwa 25–30 g Ballaststoffe pro Tag aus Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchten.



KAPITEL 04

Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

WOCHE

Grundlage

01

26. Oktober 2026

WOCHE AB _____

- ☐ Laufintervalle: 3 × 1 km @ 5:09/km, dazwischen 2 Min. gehen oder traben
- ☐ Kraft + Stationen: Kniebeuge, Rumänisches Kreuzheben, Ausfallschritte gehend, vorgebeugtes Rudern: 3 × 8 @ RPE 7. Dann 3 Runden: SkiErg Technik + Wall Balls 20 Wdh. locker.
- ☐ Langer oder Compromised Run: 6 km durchgehend im lockeren Tempo (6:30/km).
- ☐ Lockerer Lauf: 33 Min. im lockeren Tempo (6:30/km). Unterhaltungstempo.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Grundlage

02

2. November 2026

WOCHE AB _____

- ☐ Laufintervalle: 4 × 1 km @ 5:09/km, dazwischen 2 Min. gehen oder traben
- ☐ Kraft + Stationen: Kniebeuge, Rumänisches Kreuzheben, Ausfallschritte gehend, vorgebeugtes Rudern: 3 × 8 @ RPE 7. Dann 3 Runden: SkiErg Technik + Wall Balls 20 Wdh. locker.
- ☐ Langer oder Compromised Run: 7 km durchgehend im lockeren Tempo (6:30/km).
- ☐ Lockerer Lauf: 36 Min. im lockeren Tempo (6:30/km). Unterhaltungstempo.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Grundlage

03

9. November 2026

WOCHE AB _____

- ☐ Laufintervalle: 4 × 1 km @ 5:09/km, dazwischen 2 Min. gehen oder traben
- ☐ Kraft + Stationen: Kniebeuge, Rumänisches Kreuzheben, Ausfallschritte gehend, vorgebeugtes Rudern: 3 × 8 @ RPE 7. Dann 3 Runden: SkiErg Technik + Wall Balls 20 Wdh. locker.
- ☐ Langer oder Compromised Run: 8 km durchgehend im lockeren Tempo (6:30/km).
- ☐ Lockerer Lauf: 39 Min. im lockeren Tempo (6:30/km). Unterhaltungstempo.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Grundlage (Deload)

04

16. November 2026

WOCHE AB _____

- ☐ Laufintervalle: 3 × 1 km @ 5:09/km, dazwischen 2 Min. gehen oder traben
- ☐ Kraft + Stationen: Kniebeuge, Rumänisches Kreuzheben, Ausfallschritte gehend, vorgebeugtes Rudern: 3 × 8 @ RPE 7. Dann 3 Runden: SkiErg Technik + Wall Balls 20 Wdh. locker.
- ☐ Langer oder Compromised Run: 6 km durchgehend im lockeren Tempo (6:30/km).
- ☐ Lockerer Lauf: 29 Min. im lockeren Tempo (6:30/km). Unterhaltungstempo.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Aufbau

05

23. November 2026

WOCHE AB _____

- ☐ Laufintervalle: 4 × 1 km @ 5:09/km, dazwischen 2 Min. gehen oder traben
- ☐ Kraft + Stationen: Frontkniebeuge, Trap-Bar-Kreuzheben, Push Press: 4 × 6 @ RPE 8. Dann 4 saubere Runden: SkiErg + 20 Wall Balls + 200 m Lauf.
- ☐ Langer oder Compromised Run: 5 Runden: 1 km im Wettkampflauf-Ziel (5:49/km), direkt in eine Station (alle 8 über die Wochen rotieren).
- ☐ Lockerer Lauf: 33 Min. im lockeren Tempo (6:30/km). Unterhaltungstempo.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Aufbau

06

30. November 2026

WOCHE AB _____

- ☐ Laufintervalle: 5 × 1 km @ 5:09/km, dazwischen 2 Min. gehen oder traben
- ☐ Kraft + Stationen: Frontkniebeuge, Trap-Bar-Kreuzheben, Push Press: 4 × 6 @ RPE 8. Dann 4 saubere Runden: SkiErg + 20 Wall Balls + 200 m Lauf.
- ☐ Langer oder Compromised Run: 6 Runden: 1 km im Wettkampflauf-Ziel (5:49/km), direkt in eine Station (alle 8 über die Wochen rotieren).
- ☐ Lockerer Lauf: 36 Min. im lockeren Tempo (6:30/km). Unterhaltungstempo.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Aufbau

07

7. Dezember 2026

WOCHE AB _____

- ☐ Laufintervalle: 5 × 1 km @ 5:09/km, dazwischen 2 Min. gehen oder traben
- ☐ Kraft + Stationen: Frontkniebeuge, Trap-Bar-Kreuzheben, Push Press: 4 × 6 @ RPE 8. Dann 4 saubere Runden: SkiErg + 20 Wall Balls + 200 m Lauf.
- ☐ Langer oder Compromised Run: 7 Runden: 1 km im Wettkampflauf-Ziel (5:49/km), direkt in eine Station (alle 8 über die Wochen rotieren).
- ☐ Lockerer Lauf: 39 Min. im lockeren Tempo (6:30/km). Unterhaltungstempo.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Spitze

08

14. Dezember 2026

WOCHE AB _____

- ☐ Laufintervalle: 5 × 1 km @ 5:09/km, dazwischen 1.5 Min. gehen oder traben
- ☐ Kraft + Stationen: Kniebeuge und Kreuzheben 2 × 5 @ RPE 7 (frisch bleiben). Dann Stationen mit Wettkampfgewicht: Schlitten schieben 2 × 25 m, Schlitten ziehen 2 × 25 m, 100 m Sandsack-Ausfallschritte, 2 × 200 m Farmers Carry. Kein Schlitten? Nutze die Geräte-Alternativen in diesem Journal.
- ☐ Langer oder Compromised Run: 6 Runden: 1 km im Wettkampflauf-Ziel (5:49/km), direkt in eine Station (alle 8 über die Wochen rotieren).
- ☐ Lockerer Lauf: 33 Min. im lockeren Tempo (6:30/km). Unterhaltungstempo.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Spitze

09

21. Dezember 2026

WOCHE AB

- ☐ Laufintervalle: 6 x 1 km @ 5:09/km, dazwischen 1.5 Min. gehen oder traben
- ☐ Kraft + Stationen: Kniebeuge und Kreuzheben 2 x 5 @ RPE 7 (frisch bleiben). Dann Stationen mit Wettkampfgewicht: Schlitten schieben 2 x 25 m, Schlitten ziehen 2 x 25 m, 100 m Sandsack-Ausfallschritte, 2 x 200 m Farmers Carry. Kein Schlitten? Nutze die Geräte-Alternativen in diesem Journal.
- ☐ Langer oder Compromised Run: 6 Runden: 1 km im Wettkampflauf-Ziel (5:49/km), direkt in eine Station (alle 8 über die Wochen rotieren).
- ☐ Lockerer Lauf: 36 Min. im lockeren Tempo (6:30/km). Unterhaltungstempo.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Tapering

10

28. Dezember 2026

WOCHE AB _____

- ☐ Laufintervalle: 2 x 1 km @ 5:09/km, dazwischen 2 Min. gehen oder traben
- ☐ Kraft + Stationen: Leichtes Ganzkörpertraining 2 x 5 @ RPE 6 + 2 kurze Stationsdurchgänge. Verlass das Studio frisch.
- ☐ Langer oder Compromised Run: 2 Runden: 1 km im Wettkampflauf-Ziel (5:49/km), direkt in eine Station (alle 8 über die Wochen rotieren).
- ☐ Lockerer Lauf: 25 Min. im lockeren Tempo (6:30/km). Unterhaltungstempo.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

WOCHE

Tapering

11

Renntag: 11. Januar 2027

WOCHE AB _____

- ☐ Laufintervalle: 2 × 1 km @ 5:09/km, dazwischen 2 Min. gehen oder traben
- ☐ Kraft + Stationen: Leichtes Ganzkörpertraining 2 × 5 @ RPE 6 + 2 kurze Stationsdurchgänge. Verlass das Studio frisch.
- ☐ Langer oder Compromised Run: 2 Runden: 1 km im Wettkampflauf-Ziel (5:49/km), direkt in eine Station (alle 8 über die Wochen rotieren).
- ☐ Lockerer Lauf: 25 Min. im lockeren Tempo (6:30/km). Unterhaltungstempo.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst



Protokolle

PROTOKOLLE

Laufprotokoll

PROTOKOLLE

Stations-Benchmarks

STATION	TEST 1	TEST 2	TEST 3	RENNZIEL

NOTIZEN

Grid of dots for notes.

NOTIZEN

Grid of dots for notes.

QUELLEN

1. ACSM Position Stand: Quantity and Quality of Exercise (Garber et al., 2011)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>

2. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

3. HYROX official race format

<https://hyrox.com/the-fitness-race/>

4. Schumann et al. (2022) Compatibility of concurrent aerobic and strength training for skeletal muscle size and function. Sports Med

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34757594/>

Kleine, wiederholte, ehrliche
Schritte. Das ist das ganze
Geheimnis.

Für dich erstellt am 19. Oktober 2026

Dieses Journal ist persönlich für die Käuferin oder den Käufer. Bitte nicht weitergeben.

Kilopace · kilopace.com