

NXTLVLCRW



THEY TRY.
WE DO.



HYROX PAKET

MEHR INFORMATIONEN



NEXTLEVELCREW.DE

NXT
LVL
CRW

TRAINERSCHULUNG WISSENSVERMITTLUNG WORKSHOP

1199€

www.nextlevelcrew.de

HYROX SCHULUNG

Was ist HYROX?

- Überblick über das HYROX-Konzept
- Vorstellung der Race-Struktur
- Unterschiede zu CrossFit, OCR, Functional Fitness
- Zielgruppen, Trends und Relevanz für Fitnessstudios + Trainer

Regelkunde + Standards

- Offizielle HYROX-Regeln
- Movement Standards (korrekte Ausführung + typische Fehler)
- Kategorien (Open, Pro, Doubles, Relay)
- Gewichtstabellen + Equipment-Anforderungen

Methodik + Didaktik für Coaches

- Wie vermittelt man HYROX-Methoden anschaulich?
- Cueing, Korrekturhinweise, Coaching-Tools
- Sicherheit, Belastungssteuerung, Umgang mit Einsteigern und Fortgeschrittenen
- Wie trainiert man Athleten optimal für HYROX?
- Planung von Periodisierung, Intensität + Volumen

Praxis

- Techniktraining an allen HYROX-Stationen
- Muster-Workouts & On-Floor Coaching
- Partnerdrills (für Doubles-Coaching)
- Leistungstests + Benchmark-Check

NXT
LVL
CRW

HYROX WEEKEND

EXTERNE:
299€

INTERNE:
199€

www.nextlevelcrew.de

NXT
LVL
CRW

HYROX PROGRAMMING

1 KURS/ WOCHE
199€ MTL.

AB 3 KURSE/ WOCHE
149€ MTL. PRO KURS

www.nextlevelcrew.de