

# HYROX RACE-DAY KOMPLETTE CHECKLISTE

## Dein ultimativer Guide für den perfekten HYROX Race-Day!

Mit dieser Checkliste vergisst du garantiert nichts und kannst dich voll auf deine Performance konzentrieren. Hake jeden Punkt ab, sobald er erledigt ist. Ausdrucken empfohlen!

### 4 WOCHEN VOR DEM RACE

- Ticket gebucht und bestätigt
- Flex Add-On gewählt? Entscheidung getroffen
- Trainingsplan für die letzten 4 Wochen erstellt
- Unterkunft reserviert (max. 15 Min zur Venue)
- Anreise geplant (Flug/Bahn/Auto gebucht)
- Ausrüstung überprüft (Schuhe, Kleidung getestet)
- Parkplatz vorgebucht (falls Auto-Anreise)

### 1 WOCHE VOR DEM RACE

- Startzeit erhalten und notiert (kommt ca. 3 Tage vorher)
- Wettkampfausrüstung final gewaschen
- Laufschuhe sind eingelaufen (KEINE neuen Schuhe!)
- Ticket-Code ausgedruckt ODER digital gespeichert
- Ausweis überprüft (gültig?)
- Sportograf Account vorbereitet für Race-Fotos
- Ernährungsplan für Race-Week erstellt
- Tapering begonnen (Training reduzieren!)
- Mental Preparation: Visualisierung der 8 Stationen

### TAG VOR DEM RACE

- Carb-Loading gestartet (komplexe Kohlenhydrate)

- Ausreichend Wasser trinken (mind. 2-3 Liter)
- Alle Ausrüstung bereitgelegt (siehe Pack-Liste)
- Route zur Venue gecheckt + Pufferzeit eingeplant
- Wecker gestellt (mind. 2 Stunden vor Startzeit)
- Frühstück für Race-Morning vorbereitet
- Handy geladen, Kopfhörer geladen
- Früh schlafen gehen (mind. 8 Stunden Schlaf)
- KEIN hartes Training mehr!

## **RACE-DAY MORNING**

- Frühstück 2-3 Stunden vor Startzeit (getestet im Training!)
- Kaffee/Koffein falls gewohnt (NICHTS Neues probieren!)
- Leichtes Stretching / Mobility Work
- Alle Ausrüstung eingepackt (siehe Pack-Liste)
- Ticket-Code + Ausweis eingesteckt
- Rechtzeitig zur Venue (mind. 60 Min vor Start)
- Letzte Toilette zu Hause nutzen

## **AN DER VENUE**

- Check-In absolviert (Ticket-Code + Ausweis)
- Race-Nummer abgeholt und angelegt
- Umkleide aufgesucht, umgezogen
- Wertsachen sicher verstaut
- Toilette aufgesucht (immer volle Blase vor Race!)
- Warm-Up Routine gestartet (20-30 Min vor Start)
- Kurzes Jogging (5-10 Min)
- Dynamisches Stretching
- Paar Burpees, leichte Wall Balls probieren
- Mental Check: Visualisierung & Fokus
- Zur Start-Area begeben (15 Min vor Start)

# RACE STRATEGY (NOCHMAL DURCHGEHEN!)

**Station 1 - SkiErg (1000m):** Kontrolliert starten, Rhythmus finden

**Station 2 - Sled Push (50m):** Explosiv aber technisch sauber

**Station 3 - Burpee Broad Jump (80m):** Tempo halten, Form beachten

**Station 4 - Sled Pull (50m):** Kraft effizient einsetzen

**Station 5 - Rowing (1000m):** Halbzeit! Pace überprüfen

**Station 6 - Farmers Carry (200m):** Grip-Strategie durchziehen

**Station 7 - Sandbag Lunges (100m):** Mental stark bleiben!

**Station 8 - Wall Balls (75/100):** Alles geben, Finish Line in Sicht!

## NACH DEM RACE

- Cool-Down: 5-10 Min lockeres Gehen
- Dehnen aller Hauptmuskelgruppen
- Sofort Flüssigkeit aufnehmen
- Innerhalb 30 Min: Protein + Kohlenhydrate
- Duschen + saubere Kleidung
- Ergebnisse checken ([results.hydrox.com](https://results.hydrox.com))
- Fotos ansehen ([sportograf.com](https://sportograf.com) nach 48h)
- Erfolg feiern mit Team/Familie/Freunden!
- Recovery-Plan für nächste Tage starten

## RACE-BAG PACK-LISTE

### MUST-HAVES (Ohne geht nichts!)

- Gültiger Lichtbildausweis
- Ticket-Code (digital oder gedruckt)
- Laufschuhe (eingelaufen!)
- Sport-Outfit (getestet im Training!)
- Sports Bra (für Frauen - wichtig!)
- Kurze Hose / Leggings
- Funktionsshirt
- Socken (keine Blasen!)

## WICHTIG (Vergiss das nicht!)

- Wechselkleidung für nach dem Race
- Handtuch
- Duschzeug (Shampoo, Duschgel)
- Wasserflasche (min. 1 Liter)
- Pre-Race Snack (Banane, Energy Bar)
- Post-Race Recovery Shake/Food
- Kleine Tasche für Wertsachen
- Handy + Ladekabel

## OPTIONAL (Aber empfohlen!)

- Foam Roller / Massageball
- Kompressionskleidung
- Tape / Bandagen (falls benötigt)
- Kopfhörer für Warm-up Musik
- Sonnenbrille (für draußen)
- Kamera für eigene Fotos
- Sportograf Ticket-ID notiert
- Energy Gels (nur wenn getestet!)
- Chalk für besseren Grip (falls erlaubt)
- Regenkleidung (für Anreise)

# ERNÄHRUNGSPLAN RACE-WEEK

## 3 Tage vor dem Race:

- Beginne mit erhöhter Kohlenhydratzufuhr (Carb-Loading) • Reduziere Ballaststoffe leicht
- Vermeide neue/experimentelle Lebensmittel
- Viel Wasser trinken

## Tag vor dem Race:

- 60-70% Kohlenhydrate (Reis, Pasta, Kartoffeln, Brot)
- Moderates Protein
- Wenig Fett
- Letzte große Mahlzeit bis 19 Uhr
- Kein Alkohol!

## Race-Morning (2-3h vor Start):

- Leicht verdauliche Kohlenhydrate
- Beispiel: Haferflocken, Banane, Toast mit Honig
- Keine Experimente!
- Nur Lebensmittel die du kennst

## 1h vor Start:

- Kleine Snacks falls nötig (Banane, Energy Bar) • Letztes Wasser trinken (nicht zu viel!)

## Nach dem Race:

- Sofort: 0,5L Wasser oder Elektrolytgetränk
- Innerhalb 30 Min: Protein-Shake + Kohlenhydrate
- Innerhalb 2h: Vollwertige Mahlzeit

# MENTAL PREPARATION

## Visualisierung (täglich letzte Woche):

- Stelle dir jede Station im Detail vor
- Fühle die Bewegungen
- Höre die Crowd
- Sehe dich erfolgreich finishen

## Positive Affirmationen:

"Ich bin vorbereitet und bereit"

"Ich kenne meinen Pace und halte ihn durch"

"Jede Station ist eine Chance zu glänzen"

"Ich finish stark"

## Race-Day Mental Game:

- Fokussiere auf DEINE Performance, nicht auf andere
- Station für Station - nicht das ganze Race auf einmal denken
- Bei Schwierigkeiten: Atmen, Fokussieren, Weitermachen
- Erinner dich warum du hier bist

# PRO-TIPPS FÜR MAXIMALE PERFORMANCE

- 1. Pace Management:** Starte nicht zu schnell! Die erste 1km-Runde gibt den Ton an.
- 2. Transitions:** Jede Sekunde zählt. Übe im Training die Übergänge zwischen Run und Workout.
- 3. Grip Strategy:** Bei Farmers Carry: Kurze Pausen besser als einmal komplett ablegen.
- 4. Burpees:** Rhythmus wichtiger als Speed. Finde deinen Flow.
- 5. Wall Balls:** Letzte Station = Alles geben. Der Tank ist nie so leer wie du denkst!
- 6. Crowd Energy:** Nutze die Zuschauer-Power! Eye-Contact und Energie ziehen.
- 7. Splits beachten:** Schau auf deine Zwischenzeiten und adjustiere, wenn nötig.
- 8. Hydration:** Zu viel Wasser kurz vor Start = volle Blase im Race. Plane smart!

## POST-RACE RECOVERY PLAN

### Direkt nach dem Finish (0-30 Min):

- Cool-Down Walk: 5-10 Minuten
- Statisches Dehnen: Alle Hauptmuskelgruppen
- Flüssigkeit: Mind. 0,5L Wasser/Elektrolytgetränk
- Erste Nahrung: Protein-Shake + Kohlenhydrate

### Tag 1 nach dem Race:

- Aktive Recovery: Lockeres Gehen/Spazieren (20-30 Min)
- Foam Rolling / Massage
- Viel Schlaf (mind. 8-9 Stunden)
- Hochwertige Ernährung: Viel Protein, Gemüse, Kohlenhydrate
- Kein hartes Training!

### Tag 2-3:

- Leichtes Cardio möglich (Rad fahren, Schwimmen)
- Yoga / Stretching Sessions
- Weiter gut essen und trinken
- Sauna / Eisbad (falls gewohnt)

### Woche 1:

- Langsam wieder ins Training einsteigen
- Intensität bei max. 60-70%
- Höre auf deinen Körper!
- Bei Schmerzen: Pause verlängern

### Wann zum Arzt?

- Anhaltende starke Schmerzen (>3 Tage)
- Schwellungen die nicht zurückgehen
- Extreme Muskelkater der sich verschlimmert

## PERSÖNLICHE NOTIZEN & RACE-ZIELE

Mein Zeitziel:	
Station-Fokus:	
Was ich besonders beachte:	
Meine Motivation:	

Viel Erfolg bei deinem HYROX Race!

Diese Checkliste wurde erstellt von **Schindlerei Fitness** – deinem HYROX ESSENTIALS Experten. Mehr Infos und professionelles HYROX-Training: [www.schindlerei-fitness.at](http://www.schindlerei-fitness.at)

#HYROXneverStopCompeting | #SchindlereiFitness | #HYROXEssentials