

GUIA DO INICIANTE

FUNDAMENTOS DO HYROX

O que é, como funciona, e os 3 erros que quase todo iniciante comete na primeira prova — direto de quem treina atletas todos os dias.

8 × 1KM

+ 8 ESTAÇÕES FUNCIONAIS

GUIA ESCRITO
POR UM COACH

O que é o HYROX

HYROX é uma corrida funcional: 8 km de corrida divididos em blocos de 1 km, intercalados com 8 estações de exercício. Todo mundo faz o mesmo percurso — o que muda é a carga.

Pensa assim: você corre 1 km, para numa estação e faz um exercício funcional (tipo empurrar um trenó ou fazer wall balls), corre mais 1 km, faz outro exercício — e assim por 8 rounds, até fechar os 8 km e as 8 estações.

Não tem parte "de ginástica" complicada. Não precisa saber fazer muscle-up nem levantar peso olímpico. O que a prova cobra é resistência, força e a capacidade de continuar produzindo depois que você já está cansado. É por isso que virou tão popular tão rápido: qualquer pessoa que treina com consistência consegue se preparar pra isso.

Na prática: quem vence o HYROX não é sempre o mais forte, nem sempre o mais rápido — é quem administra melhor o cansaço entre uma estação e outra.

As 8 estações

01
SkiErg

02
Sled Push

03
Sled Pull

04
Burpee Broad Jump

05
Remo

06
Farmer's Carry

07
Sandbag Lunges

08
Wall Balls

Os 3 erros que eu mais vejo

Treinando atletas toda semana, eu vejo os mesmos três erros se repetirem — em quase todo iniciante, quase toda prova. Se você evitar só esses três, já sai na frente de boa parte do pelotão.

01 Tratar a primeira corrida como um sprint

A largada empolga, a energia tá lá em cima, e o iniciante sai correndo o primeiro 1 km como se fosse os únicos 1000 metros do dia. Só que são 8. O que você "ganha" de tempo nesse primeiro km, você paga com juros lá na frente — pernas pesadas, respiração descontrolada, e uma prova inteira pela frente. Comece no ritmo que você conseguiria sustentar nas 8 corridas, não no ritmo que parece bom na primeira.

02 Usar só os braços no SkiErg

O SkiErg parece um exercício de braço — puxar a corda, puxar a corda. Mas o movimento eficiente começa no quadril: você usa o core e a dobra do quadril pra gerar a força, e os braços praticamente só terminam o movimento. Quem tenta "remar" só com o braço queima o ombro e o antebraço em segundos — e ainda sobra estação pela frente. Ative o quadril, poupe o braço.

03 Tentar "correr" empurrando o sled

Empolgado, o iniciante tenta empurrar o trenó em passadas largas e rápidas, como se estivesse correndo. O problema é que isso quebra a postura, tira a força horizontal que você precisa aplicar, e gasta energia à toa. Passos curtos, compactos, e constantes — com o corpo inclinado pra frente — movem mais peso com menos gasto do que qualquer tentativa de "correr" empurrando.

Como começar a treinar

Você não precisa "estar pronto" pra começar a treinar pro HYROX. Precisa começar a treinar pra ficar pronto. Alguns princípios pra guiar as primeiras semanas:

1. **Construa base antes de buscar intensidade.** As primeiras semanas são sobre acostumar o corpo a correr e a se mover sob fadiga — não sobre bater recorde em nenhuma estação.
2. **Treine a transição, não só o exercício.** O que mais pega no HYROX não é a estação isolada, é sair dela e continuar correndo. Junte corrida curta + exercício funcional no mesmo treino desde cedo.
3. **Técnica antes de carga.** Os erros que aparecem nas provas quase sempre começam no treino, quando a pessoa prioriza fazer "mais rápido" em vez de fazer certo.
4. **Tenha orientação.** Um plano estruturado, com alguém acompanhando sua evolução, é a diferença entre treinar por tentativa e erro e chegar preparado no dia da prova.

Esses são os fundamentos. O próximo passo é transformar isso em um plano de treino real, com progressão, feito pra você.

PRÓXIMO PASSO

Chega de treinar no **achismo**.

Agora que você entende os fundamentos, o que separa quem chega bem preparado no dia da prova é o acompanhamento certo — alguém corrigindo sua técnica, ajustando sua carga, e te tirando dos 3 erros que você acabou de ler.

Quer treinar com acompanhamento de coach pra sua primeira (ou próxima) prova de HYROX? Me chama.

Quem é João Lades

Antes de qualquer estação, corrida ou plano de treino, tem uma formação inteira por trás. Conheça quem constrói esse conteúdo.



Se você não conhece o trabalho do João: ele é Licenciado e Bacharel em Educação Física, com especializações em Treinamento Desportivo e Pedagogia do Esporte. Há 10 anos é Gestor e Head Coach da Superforce Bah, com uma trajetória construída dentro do treinamento funcional de alto rendimento — passando pelo CrossFit e pelo levantamento olímpico antes de se dedicar ao HYROX. Hoje atua como Hyrox Performance Coach L1, já atuou como Head Judge em uma prova oficial de HYROX em São Paulo, e foi Diretor de Prova em duas edições do Super Fitness Race — um dos maiores simulados de HYROX do Rio Grande do Sul.

Pra quem já acompanha o trabalho: a bagagem inclui certificações CrossFit (Trainer L2, Judge, Gymnastics, entre outras), atuação como juiz em Semifinais do CrossFit Games, formação em levantamento olímpico em camps internacionais, e passagem pela Flow House Brasil.

FORMAÇÃO ACADÊMICA

- Licenciado e Bacharel em Educação Física
- Especialista em Treinamento Desportivo
- Especialista em Pedagogia do Esporte

CROSSFIT

- CrossFit Level 2 Trainer
- CrossFit Scaling
- CrossFit Spot The Flaw
- CrossFit Gymnastics
- CrossFit Aerobic Capacity
- CrossFit Pose Method
- CrossFit Judge — Semifinais CrossFit Games (Regionals, BCC, Copa Sur)

LEVANTAMENTO OLÍMPICO

- LPO Takano Weightlifting — USA Team
- LPO Cubano
- LPO Ogre Barbell Club — Chinese Weightlifting

HYROX & EXPERIÊNCIA

- Hyrox Performance Coach L1
- Experiência como Head Judge — prova HYROX São Paulo/BRA
- 2x Diretor de Prova — Super Fitness Race (RS)
- Gestor e Head Coach — Superforce Bah (10 anos)
- Ex-coord. Técnico — Rede Superforce
- Flow House Brasil — CAMP e Mentoria