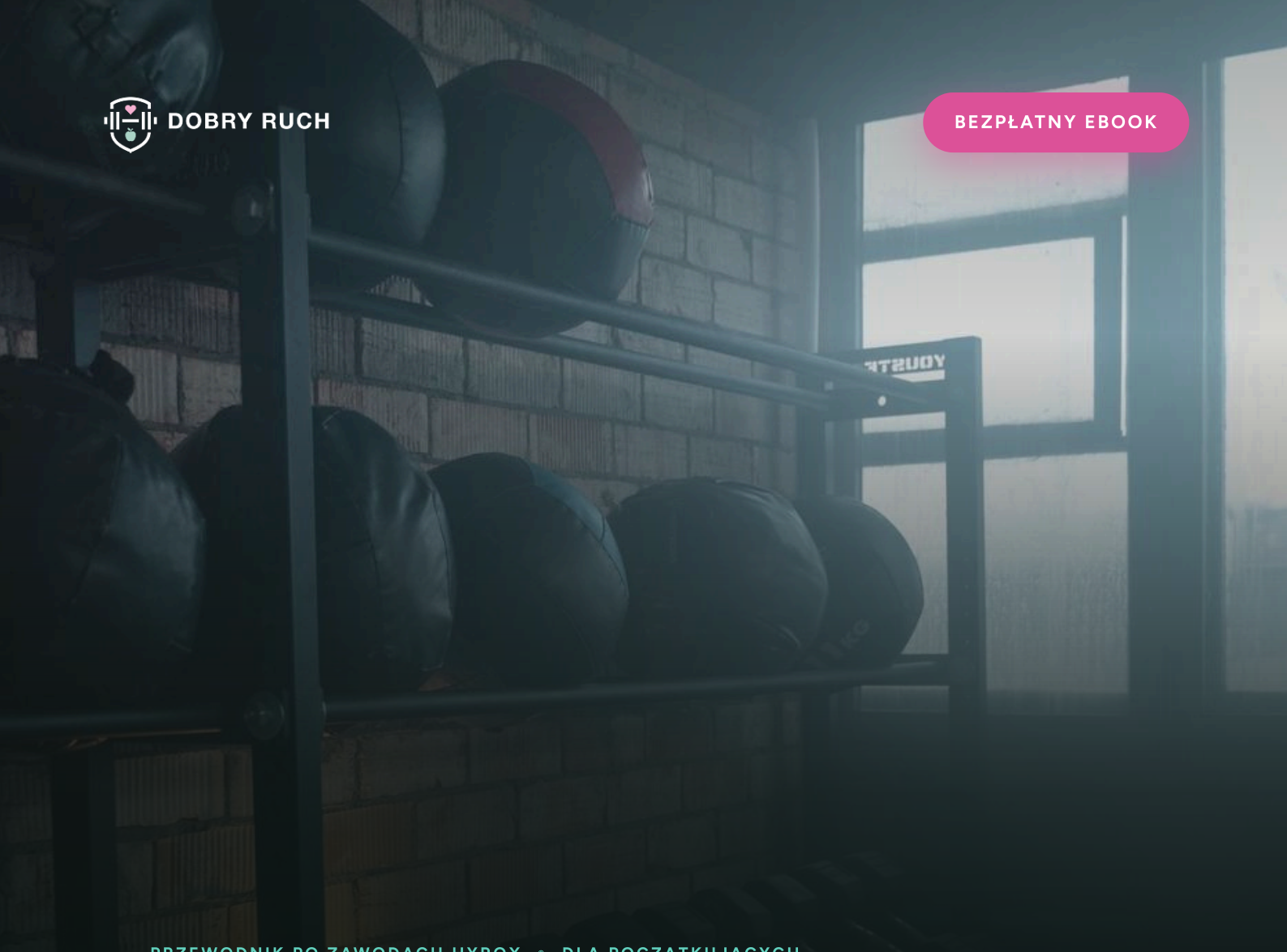


DOBRY RUCH

BEZPŁATNY EBOOK

PRZEWODNIK PO ZAWODACH HYROX • DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Twój pierwszy fitness race

Czym są zawody HYROX, skąd ten boom i jak przygotować się do pierwszego startu, nawet jeśli nigdy nie brałeś(-aś) udziału w zawodach. Niezależny poradnik trenerów Dobrego Ruchu.

- Wszystkie 8 stacji z ciężarami
- Zarys przygotowań na 12 tygodni
- Wskazówki na dzień startu

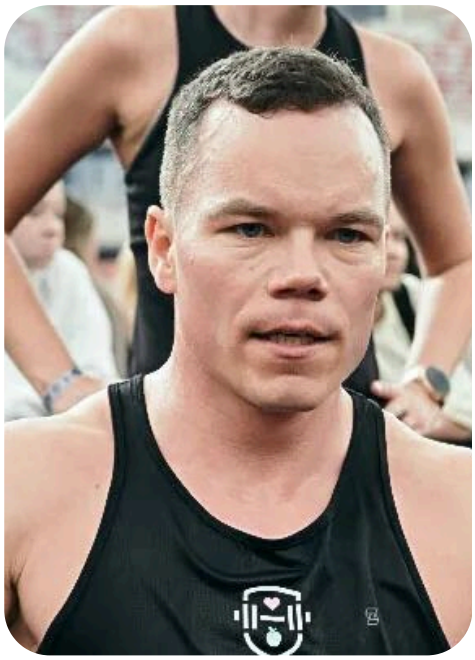
Studio Treningu Dobry Ruch
Słupsk · trening personalny i przygotowanie motoryczne

dobryruch.pl

NA START

Zawody, na które nie trzeba być zawodowcem

Kilka lat temu mało kto w Polsce słyszał o Hyroxie. Dziś na zawody zapisują się tysiące osób: biegacze, bywalcy siłowni, osoby z zajęć grupowych i ci, którzy po prostu szukają nowego celu.



Hyrox łączy dwie rzeczy, które znasz z codziennego treningu: **bieganie** i **ćwiczenia funkcjonalne**, takie jak pchanie sań, wiosłowanie czy rzuty piłką. Nie ma tu skomplikowanej techniki ani ukrytych zasad. Każdy startuje na tej samej trasie, z tymi samymi stacjami i w tej samej kolejności.

W Dobrym Ruchu znamy ten format nie tylko z teorii. Nasz trener **Marcin** sam startuje w Hyroxie, a na zdjęciach w tym ebooku zobaczysz go na trasie zawodów w Warszawie. Wiemy więc, jak smakuje ósmy kilometr i setny rzut piłką.

Z tego ebooka dowiesz się, czym jest Hyrox, dlaczego stał się tak popularny, jaką kategorię wybrać na pierwszy start i jak się do niego przygotować.

8 km biegu

Osiem odcinków po 1 km, zawsze w tej samej formule, niezależnie od kategorii.

8 stacji

Po każdym kilometrze jedno ćwiczenie.
Różnią się tylko ciężary w kategoriach.

Jeden wynik

Liczy się łączny czas.
Te same zasady na całym świecie, więc możesz się porównać z innymi.

Dla kogo jest ten ebook

- Dla osób, które słyszały o Hyroxie i zastanawiają się, czy to coś dla nich.
- Dla biegaczy, którzy chcą dołożyć siłę, i dla bywalców siłowni, którzy chcą poprawić kondycję.
- Dla tych, którzy już się zapisali i chcą rozsądnie zaplanować przygotowania.
- Dla par i drużyn, które szukają wspólnego celu, np. startu w kategorii Doubles lub Relay.

SPIS TREŚCI

Co znajdziesz w środku

01	Czym jest Hyrox	trasa, 8 stacji, ciężary
02	Skąd ten boom	historia i powody popularności
03	Każdy może wystartować	kategorie i pierwszy start
04	Od czego zależy wynik	co mówią badania
05	Jak się przygotować	zarys na 12 tygodni
06	Dzień startu	tempo, przejścia, lista rzeczy
07	Marcin i Beata na trasie Hyroxa	trenerzy, którzy startują
—	Źródła	

Zanim zaczniesz

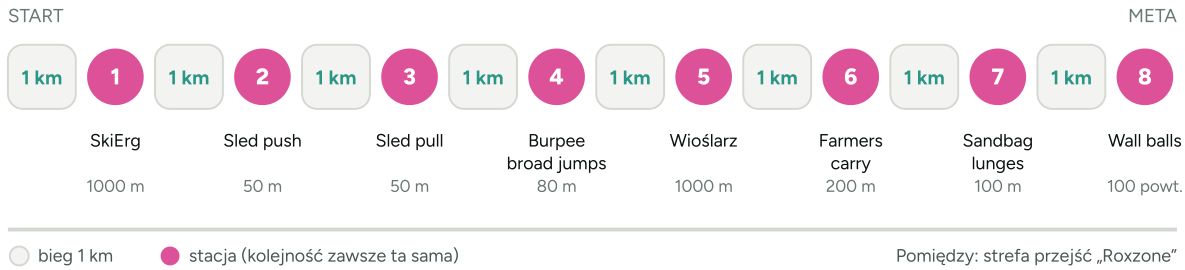
Ebook ma charakter edukacyjny i nie zastępuje porady lekarza. Hyrox to wysiłek o wysokiej intensywności. Jeśli chorujesz przewlekle (np. na serce lub nadciśnienie), wracasz po kontuzji albo długo nie trenowałeś(-aś), przed przygotowaniami skonsultuj się z lekarzem. Aktualne zasady, ciężary i terminy zawodów zawsze sprawdzaj na oficjalnej stronie hyrox.com, bo organizator może je zmieniać między sezonami.

Zdjęcia z zawodów: Marcin, trener Dobrego Ruchu, Hyrox Warszawa. Zdjęcia ilustracyjne: Pexels.com (licencja Pexels), nr 6389892, 27810163, 6701739, 10257963. Ilustracje stacji: Dobry Ruch. HYROX® jest zarejestrowanym znakiem towarowym jego właściciela. Nazwy HYROX, SkiErg i innych marek używamy wyłącznie po to, żeby opisać zawody i sprzęt. Ten ebook to niezależny poradnik Studia Treningu Dobry Ruch: nie jest publikacją organizatora zawodów, nie jest przez niego autoryzowany ani sponsorowany. Loga i napisy widoczne w tle zdjęć z zawodów należą do ich właścicieli.
© 2026 Studio Treningu Dobry Ruch, Słupsk. Ebook możesz bezpłatnie udostępniać w niezmienionej formie.

01 Czym jest Hyrox

Jedna trasa, osiem stacji, ten sam format na całym świecie

Hyrox to zawody fitness, nazywane „fitness race”. Przebiegasz 1 km, wykonujesz stację, znów biegniesz 1 km i tak osiem razy. Między biegiem a stacją nie ma przerwy. Zegar stoi dopiero na mecie[1].

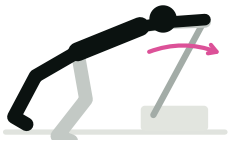


Trasa Hyroxa: 8 × 1 km biegu i 8 stacji w stałej kolejności. Rzeczywisty dystans biegowy może być nieco dłuższy przez przejścia przez strefę zmian (Roxzone).

1 SkiErg

1000 M

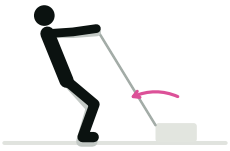
Maszyna jak do nart biegowych: pociągasz linki w dół całym ciałem.



2 Sled push

50 M

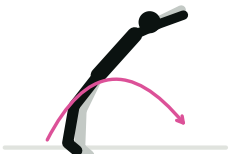
Pchanie obciążonych sań na wykładzinie.
Liczą się nogi i niska pozycja.



3 Sled pull

50 M

Przyciąganie sań liną, stojąc w wyznaczonym polu.
Plecy, ręce, chwyt.



4 Burpee broad jumps

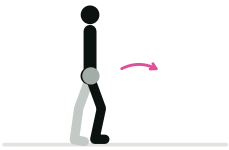
80 M

Padnij, wstań i skocz w dal obunóż.
I tak aż do końca odcinka.

5 Wioślarz

1000 M

Ergometr wioślarski.
Moc z nóg, a nie z rąk.



6 Farmers carry

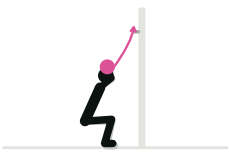
200 M

Spacer z dwoma kettlami w dłoniach.
Test chwytu i tułowia.

7 Sandbag lunges

100 M

Wykroki z workiem z piaskiem na barkach, kolano dotyka podłoża.



8 Wall balls

100 POWTÓRZEŃ

Przysiad i wyrzut piłki do celu na ścianie.
Ostatnia prosta.

Ciężary w najpopularniejszych kategoriach

Dystans biegu jest w każdej kategorii taki sam. Różnią się ciężary na stacjach. Poniżej wartości z sezonu 2025/26 dla kategorii Open i Pro (kobiety i mężczyźni)[1][2]. Podane masy sań to łączny ciężar sań razem z obciążeniem.

Stacja	Open kobiety	Open mężczyźni	Pro kobiety	Pro mężczyźni
Sled push (50 m)	102 kg	152 kg	152 kg	202 kg
Sled pull (50 m)	78 kg	103 kg	103 kg	153 kg
Farmers carry (200 m)	2 × 16 kg	2 × 24 kg	2 × 24 kg	2 × 32 kg
Sandbag lunges (100 m)	10 kg	20 kg	20 kg	30 kg
Wall balls (100 powt.)	4 kg, cel 2,70 m	6 kg, cel 3,00 m	6 kg, cel 2,70 m	9 kg, cel 3,00 m
SkiErg, wioślarz, burpee	bez obciążenia, ten sam dystans we wszystkich kategoriach			

Ile to trwa?

Czołowi zawodnicy kończą Hyrox w mniej niż godzinę. Większość amatorów potrzebuje mniej więcej od półtorej do dwóch godzin, a pierwszym celem wielu osób jest po prostu dotarcie do mety[3]. Nie musisz się ścigać z najlepszymi. Rywalizujesz głównie z samym sobą i z zegarem.

Większość stacji da się przećwiczyć na zwykłej siłowni: wystarczą kettle, piłka lekarska i trochę miejsca.

02 Skąd ten boom

Od jednego hangaru w Hamburgu do stadionów na całym świecie

Hyrox powstał w Niemczech. Wymyślili go Christian Toetzke, organizator dużych imprez biegowych i triathlonowych, oraz Moritz Fürste, mistrz olimpijski w hokeju na trawie[4].

2017

Powstaje marka HYROX i pomysł na „wyścig fitness" dla każdego, kto trenuje na siłowni.

2018

Pierwsze zawody w Hamburgu, z udziałem kilkuset osób[4].

2023/24

Według organizatorów ok. 175 tys. uczestników w sezonie i plany ponad dwukrotnego wzrostu w kolejnym[5].

2025

Hyrox Warszawa na PGE Narodowym: pierwsze w Europie zawody Hyrox na stadionie i rekordowa impreza tego typu w Polsce[6].

2025/26

Po raz pierwszy ponad 100 zawodów w kalendarzu[7]. Warszawa (kwiecień 2026) jest jednym z czterech zawodów rangi Major i finałem sezonu[6].

2026/27

W Polsce zapowiedziane m.in. Gdańsk (październik) i Poznań (listopad)[8]. Aktualne terminy sprawdzaj na hyrox.com.

Dlaczego ludzie pokochali Hyrox

1

Proste, znane ćwiczenia

Bieg, wiosłowanie, wykroki, rzuty piłką.
Bez podrzutów olimpijskich i ćwiczeń gimnastycznych, które trzeba latami szlifować.

2

Wszędzie te same zasady

Ta sama trasa i te same stacje na każdych zawodach.
Twój czas z Gdańska możesz porównać z czasem z Londynu czy Nowego Jorku.

3

Cel dla „zwykłego" trenującego

Wiele osób trenuje latami bez konkretnego celu.
Hyrox daje datę w kalendarzu i powód, żeby trenować regularnie.

4

Kategorie dla każdego

Możesz startować sam(a), w parze albo w czteroosobowej sztafecie.
Na pierwszy start nie musisz robić całej trasy samodzielnie.

5

Atmosfera jak na maratonie

Hala lub stadion, muzyka, kibice, tysiące startujących.
Obok elity biegną amatorzy, pary przyjaciół i drużyny z jednej siłowni.

6

Trening hybrydowy jest na topie

Coraz więcej osób chce być jednocześnie silnych i wytrzymałych.
Hyrox jest sprawdzianem właśnie takiej formy.

03 Każdy może wystartować

Wybierz kategorię na miarę swoich możliwości

Hyrox nie jest zarezerwowany dla wyczynowców. Organizator od początku projektował go jako zawody dla osób, które zwyczajnie trenują. Najważniejsze to dobrać kategorię do siebie.

NAJLEPSZY NA START

Relay (sztafeta)

Drużyna 4 osób. Każdy przebiega 2 × 1 km i robi 2 stacje. Świetny pierwszy start ze znajomymi z pracy albo z siłowni[1].

W PARZE RAŹNIEJ

Doubles

Biegniecie razem wszystkie odcinki, a pracę na stacjach dzielicie między siebie, jak wam wygodnie.
Pary kobiece, męskie i mieszane.

KLASYKA

Open

Całą trasę pokonujesz sam(a), z ciężarami z tabeli w rozdziale 1. Najpopularniejsza kategoria indywidualna.

DLA ZAAWANSOWANYCH

Pro

Ta sama trasa, cięższe sanie, kettle, worek i piłka.
Dla osób z dużym doświadczeniem treningowym.

BEZ BARIER

Adaptive

Kategorie dla osób z niepełnosprawnościami, z dopasowanymi ciężarami, powtórzeniami i dystansami[1].

ELITA

Elite 15

Zaproszenia dla najlepszych zawodników świata.
Warto popatrzeć, jak wygląda Hyrox na najwyższym poziomie.

Czy dam radę? Szybki sprawdzian przed zapisami

Nie ma jednego progu wejścia, ale jeśli odpowiadasz „tak" na większość pytań, możesz spokojnie myśleć o pierwszym starcie w kategorii Open lub Doubles za ok. 3 miesiące:

- Przebiegniesz bez przerwy ok. 5 km, nawet wolno.
- Trenujesz (siłowo lub na zajęciach) co najmniej 2 razy w tygodniu od kilku miesięcy.
- Zrobisz 20 przysiadów i 10 wykroków na każdą nogę bez bólu kolan i pleców.
- Jesteś zdrowy(-a) albo lekarz nie widzi przeciwwskazań do intensywnego wysiłku.

Jeśli dziś to jeszcze nie Ty, nic straconego. Wybierz sztafetę albo daj sobie więcej czasu, np. 5–6 miesięcy, i zacznij od budowania podstaw: regularnego biegania i treningu siłowego całego ciała. Właśnie tak zaczyna wiele osób, które dziś startują indywidualnie.

> **Na starcie Hyroxa stoją obok siebie zawodowcy, biegacze amatorzy, mamy po powrocie do formy i znajomi z pracy. Łączy ich to, że przygotowali się do jednego dnia.**

04 Od czego zależy wynik

Hyrox to przede wszystkim zawody wytrzymałościowe

Łatwo pomyśleć, że Hyrox wygrywa się na saniach i piłkach. Tymczasem największą część czasu spędzasz biegnąc.

BADANIE · FRONTIERS IN PHYSIOLOGY, 2025

Najmocniej z wynikiem wiązały się wydolność i ilość treningu wytrzymałościowego

Naukowcy z Uniwersytetu Bundeswehry w Monachium przebadali 11 amatorów z doświadczeniem w Hyroxie podczas symulacji zawodów rozegranej według oficjalnych zasad. Uczestnicy spędzili większość trasy na bardzo wysokiej intensywności. Stężenie mleczanu we krwi było wyższe po stacjach niż po odcinkach biegowych. Szybszy czas najsilniej wiązał się z wyższym VO_2max (pułapem tlenowym) i większą ilością treningu wytrzymałościowego w tygodniu[9].

To mała grupa i badanie obserwacyjne: pokazuje związek, a nie dowodzi przyczyny. Wniosek jest jednak spójny z doświadczeniem zawodników: **bez dobrej bazy biegowej trudno o dobry wynik**.

8 km
biegu w każdej kategorii, a z przejściami przez Roxzone nieco więcej

8 stacji
siła wytrzymałościowa: nogi, chwyt, tułów i pchanie

0 przerw
zmęczenie się kumuluje, więc liczy się równe tempo od początku

Stacja po stacji: najczęstsze błędy

Stacja	Na co uważać
SkiErg	Ciągnięcie samymi rękami. Pracuj biodrami i tułowiem, jak przy skłonie z wyprostem.
Sled push	Za wysoka pozycja i wyprostowane ręce. Pochyl się, ręce ugięte, krótkie, mocne kroki.
Sled pull	Ciągnięcie tylko ramionami. Odchyl się, cofaj się w polu i przekładaj linę rytmicznie, dłoń za dłonią.
Burpee broad jumps	Za długie skoki na początku. Równy, powtarzalny rytm jest szybszy niż zryw i odpoczynek.
Wioślarz	Szarpanie ramionami i za szybkie tempo. Kolejność: nogi → tułów → ręce, spokojny powrót.
Farmers carry	Zbyt częste odkładanie kettli. Mocny chwyt, łopatki ściągnięte, szybki marsz.
Sandbag lunges	Za długi krok i pośpiech. Stały rytm, kolano pod kontrolą, oddech co krok lub dwa.
Wall balls	Seria „do upadku” na początku. Lepiej od razu podzielić 100 powtórzeń na krótsze serie, np. po 10–15.

05 Jak się przygotować

Przykładowy plan na 12 tygodni przed pierwszym startem

Przygotowanie do Hyroxa to połączenie treningu biegowego i siłowego, czyli tzw. trening równoległy. Badania pokazują, że oba rodzaje treningu da się skutecznie łączyć. Warto je jednak mądrze rozłożyć w tygodniu, bo bardzo duża ilość biegania może trochę ograniczać przyrost siły[10]. Z kolei dobrze zaplanowany trening siłowy poprawia wyniki w sportach wytrzymałościowych[11].

Tygodnie	Cel	Co robisz
1–4 · Baza	Regularność i technika	2 spokojne biegi (30–45 min), 2 treningi siłowe całego ciała. Nauka techniki na wioślarzu, SkiErgu i przy wall balls. Bez „katowania się".
5–8 · Budowanie	Wytrzymałość i siła na stacjach	1 bieg spokojny + 1 bieg z odcinkami po 1 km. 2 treningi siłowe z elementami stacji (sanie, wykroki z workiem, noszenie). Raz w tygodniu krótki trening łączony: bieg + stacja.
9–11 · Symulacje	Tempo startowe i przejścia	Co tydzień połowa lub większa część trasy w tempie startowym (np. 4 × 1 km + 4 stacje). Ćwiczenie przejść i dzielenia serii na stacjach.
12 · Start	Świeżość	Mniej treningu, krótkie przypomnienie tempa na początku tygodnia. 2 dni przed startem tylko lekki ruch.

Przykładowy tydzień w fazie budowania

PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
Bieg spokojny 40 min, swobodnie	Siła A przysiady, wykroki, sanie lub ich zamiennik	Wolne spacer, mobilność	Odcinki 1 km 4–6 × 1 km, przerwa 2 min	Siła B ciągnięcie, noszenie, wall balls	Trening łączony bieg + stacja × 3–4	Wolne

Trening łączony „mini-Hyrox"

OK. 35–45 MIN · FAZA BUDOWANIA

1. 1 km biegu w tempie trochę wolniejszym niż startowe
2. 500 m na wioślarzu
3. 1 km biegu
4. 20 wykroków z obciążeniem (np. worek lub hantle)
5. 1 km biegu
6. 40 wall balls w seriach po 10

Zapisz czas.
Za 3–4 tygodnie powtórz i porównaj.

Siła pod stacje

OK. 45 MIN · 2 × W TYGODNIU

1. Przysiad (ze sztangą lub goblet) 4 × 6–8
2. Martwy ciąg rumuński 3 × 8
3. Wykroki chodzone z obciążeniem 3 × 20 kroków
4. Wiosłowanie hantlem lub na wyciągu 3 × 10
5. Farmers carry 4 × 40 m
6. Deska boczna 3 × 30–45 s na stronę

Ciężar dobierz tak, by zostawały 2–3 powtórzenia zapasu.

Najczęstszy błąd: robienie „Hyroxa” na każdym treningu, wszystko na maksa i z zegarkiem w ręku. Tak szybko przychodzi zmęczenie, a nie forma. Większość biegania rób spokojnie, siłę trenuj ciężko i technicznie, a pełne symulacje zostaw na ostatnie tygodnie.

Nie masz sań ani SkiErga? Zamienniki stacji

Stacja	Czym ją zastąpić na zwykłej siłowni lub w domu
SkiErg	Przyciąganie linki wyciągu górnego prostymi rękami, szybkie serie wymachów kettlem, pajacyki z wymachem rąk
Sled push	Pchanie ciężkiego wózka lub obciążonej maty na śliskiej podłodze, marsz pod górę z pochyleniem, bieg pod górę
Sled pull	Przyciąganie gumy lub liny zaczepionej o stabilny punkt, wiosłowanie hantlem, marsz tyłem z obciążeniem
Wioślarz	Wiosłowanie w opadzie tułowia + przysiady w szybkim tempie, rower stacjonarny (dla wytrzymałości)
Wall balls	Thrustery z hantlami lub przysiad z wyrzutem piłki lekarskiej w górę na otwartej przestrzeni

Chwyt męczy się szybciej, niż myślisz. Technikę na stacjach dopracuj na spokojnie, zanim zaczniesz trenować w tempie startowym.

06

Dzień startu

Kilka rzeczy, które robią różnicę na mecie

Pierwszy kilometr wolniej, niż chcesz

Adrenalina podpowiada sprint. Ale zawody trwają zwykle ponad godzinę, a zmęczenie się kumuluje. Pierwsze 2 km biegnij spokojnie. Siły przydadzą się na ostatnich stacjach.

Plan na każdą stację

Zanim wystartujesz, wiedz, na ile serii dzielisz wall balls i ile kroków robisz między odpoczynkami na wykrokach. Decyzje podjęte na zmęczeniu są zwykle złe.

Roxzone to też trasa

Strefa przejść między biegiem a stacjami potrafi być długa. Nie spaceruj w niej. Wejdź na stację truchtem i od razu zacznij pracę.

Jedzenie i picie

Ostatni większy posiłek 2–3 godziny przed startem, sprawdzony na treningach. Nic nowego w dniu zawodów. Weź wodę i coś małego na po starcie.

Lista rzeczy do spakowania

- Buty do biegania z dobrą przyczepnością (sanie pcha się na wykładzinie)
- Strój, w którym już trenowałeś(-aś), i coś ciepłego na przed i po starcie
- Rękawiczki lub magnezja, jeśli używasz ich na treningach (sprawdź aktualny regulamin)
- Zegarek, bidon, mała przekąska, dokument i potwierdzenie rejestracji
- Dobry humor. Hyrox to też święto, więc ciesz się atmosferą

Rozgrzewka przed startem (ok. 15 min)

5 minut spokojnego truchtu, potem krążenia bioder i ramion, 10 przysiadów, 10 wykroków, kilka wymachów nóg, 3 krótkie przyspieszenia po 10–15 s i kilka pociągnięć na wioślarzu lub SkiErgu, jeśli są dostępne w strefie rozgrzewki. Na starcie masz być rozgrzany(-a), ale nie zmęczony(-a).

Bieg to ponad połowa trasy Hyroxa. Dobra baza biegowa procentuje na każdej stacji.

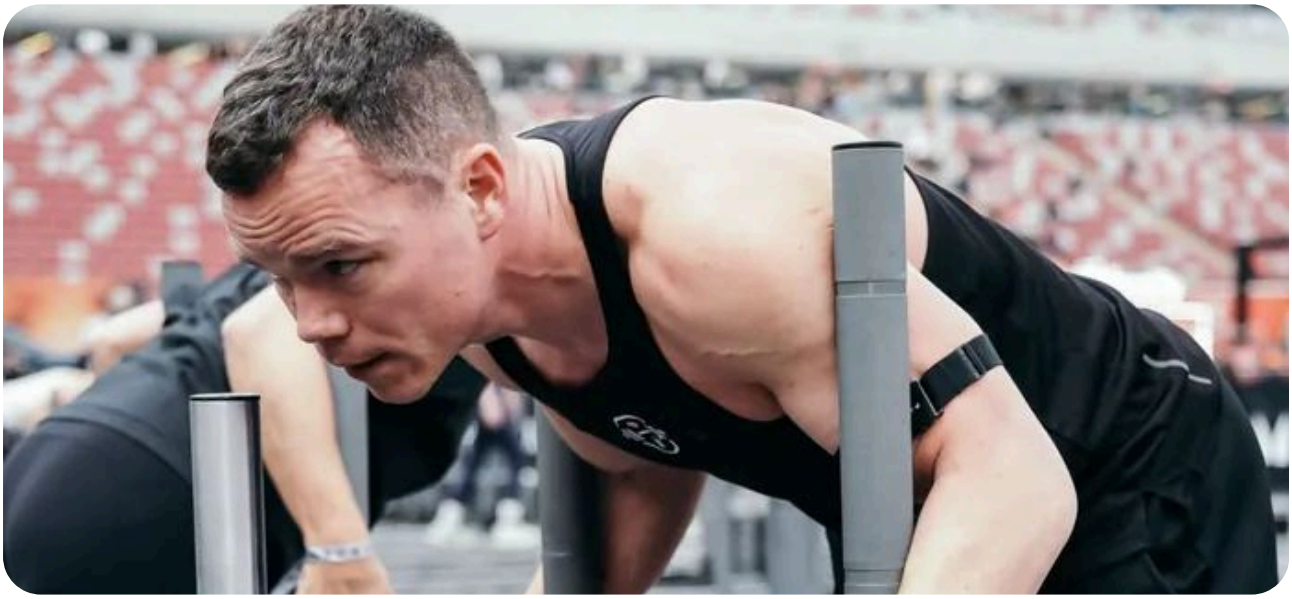
07

Marcin na trasie Hyroxa

Trener, który wie, jak smakuje ostatnia stacja

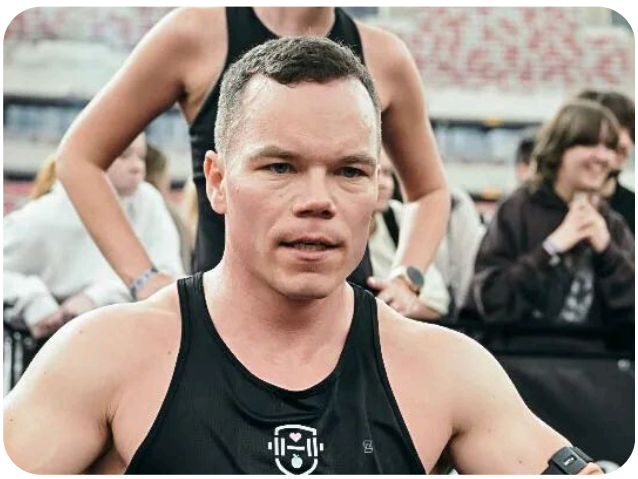
Marcin jest trenerem personalnym i współzałożycielem Dobrego Ruchu. Sam startuje w Hyroxie, więc przygotowanie do tych zawodów zna od środka: z treningów i z trasy.

Na co dzień zajmuje się treningiem siłowym i funkcjonalnym osób o różnym poziomie sprawności. Z własnych startów wie, jak trudno rozłożyć siły na trasie i jak bardzo ostatnie stacje zależą od tego, co działo się na pierwszych kilometrach.



Przygotowanie do sled push

Odcinek biegowy na PGE Narodowym

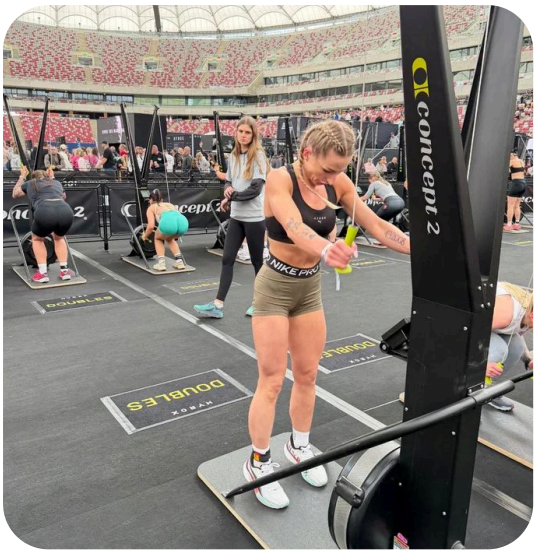


Skupienie przed kolejną stacją

07

Beata na trasie Hyroxa

Trenerka, która sama przygotowuje się do startów



Beata jest trenerką personalną i zawodniczką HYROX. Od października 2026 trenuje z klientami w Dobrym Ruchu, a sama regularnie staje na starcie zawodów.

Łączy ambitny trening siłowy i kondycyjny z mądrym, bezpiecznym budowaniem formy. Interesuje ją trening medyczny i powrót do aktywności po kontuzji. Dzięki temu pomaga przygotować się do pierwszego startu tak, żeby dotrzeć na metę w dobrej formie i bez urazów.

Hyrox Warszawa, PGE Narodowy

Trening siły w przygotowaniach do startu

W czym pomaga Beata

- Trening siłowy i kondycyjny
- Przygotowanie do HYROX
- Trening medyczny
- Powrót do aktywności po kontuzji

Pierwszy trening próbny jest **bezpłatny**.
Poznaj Beatę i jej plan na Twój start.

Zapisy: Booksy lub dobryruch.pl/trenerzy

NASTĘPNY KROK

Pierwszy start w HYROX? Przygotujmy się razem.

Zostaw kontakt, a odezwiemy się w ciągu 24 godzin. Porozmawiamy o Twoim celu i o tym, od czego zacząć. **Pierwsza konsultacja jest bezpłatna** i do niczego nie zobowiązuje.

1 Wypełnij formularz

Dwa krótkie pytania.
Zajmie Ci to mniej niż minutę.

2 Porozmawiajmy

Poznamy Twój cel, doświadczenie i to, ile masz czasu na trening.

3 Trenuj z nami

Indywidualnie albo w duecie, w studiu w Słupsku.

Formularz dla osób przygotowujących się do zawodów

Nie musisz mieć jeszcze zapisów na zawody.
Wystarczy, że o tym myślisz.

Chcę przygotować się do startu

dobryruch.pl/fitness-race

Zeskanuj telefonem

Adres
ul. Hubalczyków 14
76-200 Słupsk

Telefon
790 360 330

E-mail
dobreruchy@gmail.com

Strona
dobryruch.pl

ŹRÓDŁA

Skąd bierzemy informacje

1. HYROX. *The Fitness Race – format zawodów, stacje i kategorie.* hyrox.com, sezon 2025/26 (dostęp: wrzesień 2026).
2. PUMA. *HYROX weights, repetitions & distance by division.* puma.com (dostęp: wrzesień 2026).
3. GOWOD. *What does a HYROX race consist of?* gowod.app (dostęp: wrzesień 2026).
4. HYROX. *The History.* hyrox.com (dostęp: wrzesień 2026).
5. Rox Lyfe. *HYROX expecting explosive growth in 2024/25 season.* roxlyfe.com, 2024.
6. PGE Narodowy. *HYROX Warsaw 2026* oraz *Rekordowe zawody Sports Direct HYROX Warsaw na PGE Narodowym.* pgenarodowy.pl, 2025–2026.
7. BarBend. *HYROX has 100+ events on the 2025/26 calendar for the first time ever.* barbend.com, 2025.
8. eXtremalny.pl. *Znamy pierwsze daty HYROX 2026/2027. Dwa wydarzenia odbędą się w Polsce.* 2026.
9. Brandt T., Ebel C., Lebahn C., Schmidt A. *Acute physiological responses and performance determinants in Hyrox© – a new running-focused high intensity functional fitness trend.* Frontiers in Physiology, 2025; 16: 1519240.
10. Wilson J.M. i wsp. *Concurrent training: a meta-analysis examining interference of aerobic and resistance exercises.* Journal of Strength and Conditioning Research, 2012; 26(8): 2293–2307.
11. Rønnestad B.R., Mujika I. *Optimizing strength training for running and cycling endurance performance: a review.* Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 2014; 24(4): 603–612.

O nas

Studio Treningu Dobry Ruch to pierwsze w Słupsku studio treningu personalnego. Od 7 lat prowadzimy treningi indywidualne, w duecie i w małych grupach: ponad 28 000 treningów, ocena 5.0 w Google.

ul. Hubalczyków 14, 76-200 Słupsk · tel. 790 360 330 · dobreruchy@gmail.com · dobryruch.pl

DOBRY RUCH

8 kilometrów. 8 stacji.
Jeden dzień, do którego warto się przygotować.

Studio Treningu Dobry Ruch · ul. Hubalczyków 14, 76-200 Słupsk
790 360 330 · dobreruchy@gmail.com · dobryruch.pl
© 2026 Dobry Ruch. Ebook ma charakter edukacyjny i nie zastępuje porady lekarza.