



Das sind die HYROX KIDS Disziplinen:

Shuttle Run	Pendellauf mit kleinem Zusatzgewicht auf Zeit.
Ski-Ergometer	Die Kinder bewegen sich auf einem Gerät, das das Ski-Langlaufen simuliert
Sled Pull	Die Kids ziehen ein kleines Gewicht auf Zeit.
Slalom Lauf	Die Kinder absolvieren eine Zick-Zack-Kurs auf Zeit.
Burpees / Froschsprünge	Die Kinder springen auf und nieder und absolvieren dabei eine bestimmte Anzahl an Wiederholungen.
Ruderergometer	Die Kinder bewegen sich auf einem Gerät, das das Rudern simuliert
Hindernislauf	Die Kinder überqueren einen kindgerechten Hindernisparcour auf Zeit
Farmers Carry	Die Kids tragen ein kleines Gewicht eine definierte Strecke auf Zeit
Wall Balls	Die Kids werfen und fangen einen Ball und absolvieren dabei eine bestimmte Anzahl an Wiederholungen. Dabei muss der Ball ein über den Kindern montiertes Zielbrett an der Wand treffen