

# **HYROX. STERKER DAN GISTER**

Hoe een sportdoel  
je hele leven in beweging zet

Stephanie Verhoef  
&  
Bram Peer

**Spectrum**


Ontwerp omslag en binnenwerk: Marc Koppen ontwerp  
 Auteursfoto: Kick Smeets  
 Opmaak: Elgraphic  
 Illustraties binnenwerk: Marc Koppen ontwerp

ISBN 978 90 00 40390 5  
 ISBN 978 90 00 40441 4 (e-book)  
 NUR 860, 489

© 2026 Stephanie Verhoef & Bram Peer  
 © 2026 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam  
 Eerste druk, 2026

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,  
 Postbus 23202  
 1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl

 Spectrum Life  
 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Dit boek is bedoeld als naslagwerk, niet als medische handleiding. De verstrekte informatie dient als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over het eigen welzijn. Het is niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke problemen een arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

**Disclaimer**

Dit boek hebben we met veel plezier geschreven op basis van onze eigen ervaringen in combinatie met opleidingen die we hebben gevolgd. We hebben geprobeerd om een boek te maken voor een breed publiek: voor HYROX-atleten maar ook voor recreanten die gewoon fitter willen worden zonder dat ze mee gaan doen aan een HYROX-evenement. Zoals we in het boek aangeven is trainen iets persoonlijks omdat ieder lichaam anders is. Ben je een beginnende sporter? Laat je dan begeleiden door een HYROX-gym, CrossFits-box of andere sportschool. Raadpleeg in het geval van blessures of andere gezondheidsproblemen altijd een arts en laat je eventueel ondersteunen door een fysiotherapeut of personal trainer.

Voorwoord	07
1. En dit is nog maar de eerste keer	10
2. Waar alles samenkomt	18
3. HYROX: zeker niet saai	52
4. Trainingswijsheid op onze manier	64
5. Standaardschema's bestaan niet	80
6. Waarom meer trainen niet altijd beter is	92
7. Trainingsvormen	102
8. Trainingen zelf ontwerpen	114
9. Niet alles tegelijk	130
10. Eet geen troep	188
11. Raceday: van start tot chips en cola	204
Nawoord	211
Do's en dont's	215
Niets vergeten?	217
Begrippenlijst	219

## **NIET DE RACE, MAAR DE REIS**

HYROX. Voor wie het kent, roept het misschien beelden op van ontblote bovenlijven, imponerende spierbundels, zweet, hectiek en testosteron die samen met dreunende bassen een evenementenhal laten ontploffen. Voor wie het helemaal niet kent, kan HYROX van alles zijn: een nieuw kledingmerk, een energiedrankje, een medicijn of een nieuwe game. Eén ding is zeker: HYROX is booming. De kans is groot dat je het overal om je heen tegenkomt, want HYROX is de *'fitness race for everybody'*. Een race die kracht en conditie combineert, maar in de kern gaat over iets veel belangrijkers: een ontdekkings-tocht naar wat je lichaam en geest aankunnen, ongeacht je startpunt. Het is een concreet doel dat richting geeft. Het is niet de race zelf die het verschil maakt, maar de weg ernaartoe. Elke dag word je sterker dan gisteren.

Voor ons, Bram en Stephanie, is deze ontdekkingstocht iets wat ons verbindt. We leerden elkaar kennen via sport, wat uitgroeide tot een bijzondere vriendschap en een gedeelde passie om ons lijf en onze geest sterker te maken. Dat sterker maken gaat gepaard met onzekerheid, tegenslagen en het eeuwig puzzelen met de complexiteit van het lichaam. Terwijl we aan deze puzzel werkten, kwamen we tot het besluit om deel te nemen aan HYROX, een sportieve uitdaging die niet alleen vraagt om kracht en conditie, maar ook om discipline en een flinke dosis doorzettingsvermogen. Samen hebben we meerdere HYROX-races gedaan. Niet als topsporters met een ranking op de wereldranglijst, maar als twee gewone mensen die midden in het leven staan. Voor ons gaat HYROX niet om medailles of wereldrecords. Het gaat om groei, plezier en het ontdekken van de kracht van een concreet doel.

Dit boek ontstond omdat wij keer op keer merkten dat HYROX ons meer leerde dan alleen sneller hardlopen of grotere spierballen krijgen. Het leerde ons ook over vriendschap, motivatie en de kunst om door te zetten wanneer het leven in de weg zit. Het leven laat zich namelijk niet vangen in een strak 12-wekenschema. Je krijgt te maken met blessures, een ziek kind thuis of een kapotte cv. Toch kun je juist in die omstandigheden houvast vinden in sport en in een doel als HYROX.

In dit boek delen we onze persoonlijke ervaringen en de kennis en lessen die wij onderweg hebben geleerd. Geen kant-en-klaartrainingsschema dat je van a tot z vertelt wat je moet doen, maar praktische inzichten, tools en manieren van denken die je kunt toepassen in jouw situatie. Je leest hoe wij stap voor stap sterker, fitter en veerkrachtiger worden met een manier van trainen die bij ons past. Hoewel onze situatie op een aantal punten wellicht verschilt van de jouwe, zal er zonder twijfel overlap met jouw leven zijn. We vertellen een universeel verhaal dat gaat over fysieke en mentale wetten die voor ieder lichaam gelden.

Dit boek is geschreven voor iedereen die nieuwsgierig is naar HYROX, maar vooral voor wie een fitter en gezonder leven belangrijk is, ongeacht of je ooit aan een HYROX mee wilt doen of niet. Dus. Lig je nu met een zak chips op de bank en heb je al jaren niet gesport? Lees dit boek. Ben jij die topatleet die een HYROX-race rond het uur kan finishen? Lees dit boek. Ben je vooral geïnteresseerd in een inspirerend verhaal over een fitter, gezonder en gelukkiger leven? Lees dit boek.

Veel leesplezier en alvast succes bij wat jouw volgende doel ook wordt.

Bram & Stephanie

01

EN DIT  
IS NOG  
MAAR DE  
**EERSTE**  
KEER

**DE EERSTE HYROX-RACE**

Rosmalen, een zaterdagochtend in mei 2023. De wekker gaat al vroeg af, maar van de spanning heb ik vannacht nauwelijks kunnen slapen. Hoewel ik gisteravond mijn spullen al heb klaargezet, heb ik me voortdurend zorgen liggen maken dat ik de helft vergeet.

Niet veel later leg ik mijn tas in de auto. Het zonnetje schijnt al en het belooft een mooie dag te worden. Voor de zesde keer check ik of ik alles mee heb. Korte broek en sporttop... heb ik aan, check. Brace voor mijn been... check. Water... check. Wat te eten... check. Koffie voor onderweg... check. Oké, dan heb ik toch écht alles. De navigatie is al ongeduldig op me aan het wachten. Nog even zwaaien naar mijn man en kinderen en dan ben ik eindelijk toch echt vertrokken. De zenuwen gieren door mijn lijf! De twijfel slaat toe en ik denk: *Kan ik dit wel? Heb ik genoeg getraind? Hoe ga ik de megadrukke ervaren? Hoelang gaan we erover doen?* Om mezelf af te leiden zet ik een luisterboek aan. Het helpt een beetje.

Gelukkig ben ik al gauw in de buurt van mijn eerste bestemming en gaat mijn telefoon.

'Goedemorgen,' hoor ik een gespannen stem zeggen. 'Hoe gaat-ie? Waar ben je ergens? Ben je ook zo zenuwachtig?' Het is Bram, die gisteravond al naar een hotel in de buurt van Rotterdam is vertrokken om vanochtend op tijd aanwezig te kunnen zijn.

'Kijk eens naar rechts,' zeg ik. 'Ik ben er.'

Bram stapt in en samen rijden we door naar Ahoy Rotterdam, kletsend alsof dat de zenuwen weg kan nemen.

Op de parkeerplaats bij Ahoy is het al een drukte van jewelste en we moeten ver achteraan parkeren. Door de zenuwen laat ik het parkeerkaartje vallen en mijn shirt is nat van het water dat ik geknoeid heb doordat mijn handen zo trillen. Voor de zoveelste keer controleren we onze spullen. 'Hebben we alles?' 'Ja, ik denk het wel.' 'Oké, dan gaan we.'

We lopen in de richting van de ingang en worden overdonderd door de energie die hier hangt. Grote reclameborden. Mensen in allerlei snelle sporttenues. Gespannen en vastberaden koppies. 'Jeetje,' hoor ik Bram zeggen, 'dit is indrukwekkend.' We lopen Ahoy binnen, waar de muziek in de race-arena zo hard staat dat die bij de entree al te horen is. Bij de registratiebalie krijgen we ons polsbandje en chip en wordt het startnummer op onze arm geschreven. Mijn hart klopt nog steeds in mijn keel en ik moet af en toe een vlaag van misselijkheid wegslikken.

We lopen door naar de balie waar we onze tas straks in kunnen leveren en daarna checken we waar we ons moeten melden voor de start. Zo, de administratie is geregeld en de eerste verkenning is gedaan. We kijken elkaar aan en denken allebei hetzelfde: even een fijn plekje opzoeken om op adem te komen van deze eerste intense indrukken. We hebben nog drie kwartier voordat we de warming-up-area in mogen om vanuit daar tien minuten later te starten. Een rustige plek vinden in dit rumoer is een uitdaging, maar uiteindelijk lukt het.

En dan breken bij mij de tranen door. Alles wordt ineens te veel: de spanning van dit evenement, de fysieke test die me te wachten staat, de twijfel of mijn been dit aankan, de drukte. Bram slaat een arm om mij heen. 'Ik weet zeker dat jij dit kunt en mocht jouw been toch haperen, dan kunnen we altijd een tandje terugschakelen. Geen druk, geen haast. Laten we het vooral gewoon leuk hebben vandaag en genieten van deze dag.' Het helpt, voor nu.

Na de laatste wc-stop leveren we onze tassen in en lopen naar de warming-up-area. Om daar te komen moeten we dwars door de race-arena lopen, tussen bezwete lichamen, spierbundels en juichende toeschouwers door. De beat van de muziek dreunt door mijn lichaam en de eventspeaker zweept het publiek op. *Holy shit, wat is dit intens!* denk ik. In de warming-up-area zie ik nog veel meer nerveuze gezichten. Dit is dan ook niet

zomaar een race. Het is een test van uithoudingsvermogen, kracht en doorzettingsvermogen.

Dan is het zover! Samen met ongeveer twintig andere duo's staan we in het startvak. Mijn hartslag schiet omhoog, mijn handen trillen, mijn mond is droog en weer moet ik vlagen van misselijkheid wegslikken. Ik kijk Bram met grote bange ogen aan. Ook hij is strontzenuwachtig. We lachen naar elkaar: 'Wij gaan dit doen!' De klok telt af. 60 seconden, mijn hart klopt in mijn keel. 37 seconden, *zitten mijn vetters vast?* 23 seconden, *rustig ademen*. 12 seconden, ik geef Bram een boks. 10, 9, 8... *ooo, ik ga kapot, waarom doe ik dit?* 3, 2, 1... go! Onze eerste HYROX-race is begonnen. En dit is pas het begin.

Na de race zitten we met een zak chips en een blikje cola even bij te komen. 'Deze traditie houden we erin,' zegt Bram lachend, 'chips en cola na de race.'

Als de chipszak bijna leeg is, zegt Bram: 'Ik heb nog wat voor je.' Verbaasd kijk ik hem aan als hij een cadeautje uit zijn tas tevoorschijn haalt. Hij geeft het aan me.

'Wat is dit nou weer?' vraag ik lachend.

'Voor je volgende uitdaging.'

Ik maak het open en zie iets roods wat op een soort opblaaszak lijkt met een band eraan.

'Het is een zwemboei,' zegt Bram. 'Voor openwaterzwemmen.'

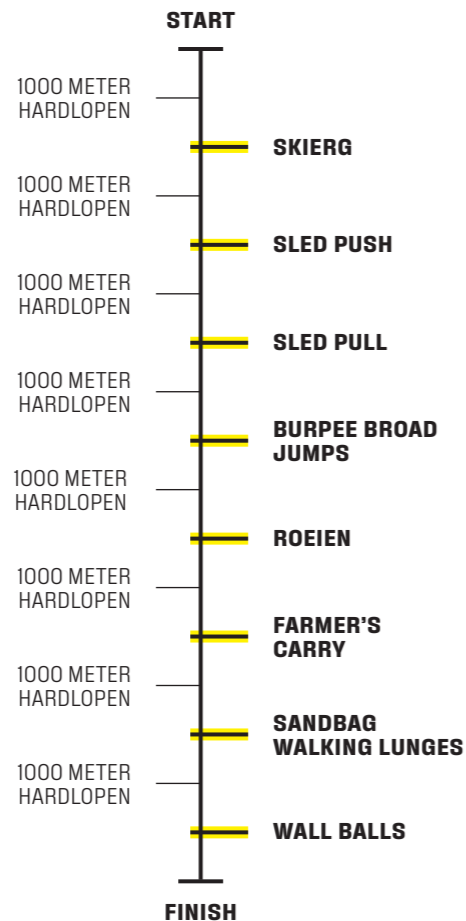
Ik moet lachen en schud mijn hoofd. 'Echt waar, Bram... ik haat open water.'

Hij glimlacht. 'Precies daarom. Ik ben niet vergeten dat je verteld hebt dat je zelf ooit een triatlon wilt doen, met alle drie de onderdelen. Ik ga je helpen met het overwinnen van jouw angst voor open water zodat we een triatlon kunnen doen.'

Ik kan op dat moment alleen maar denken: *Deze man is echt niet goed.*

## HYROX: WAT IS HET EIGENLIJK?

HYROX is een fitnessrace die bestaat uit 8 x 1000 meter hardlopen afgewisseld met 8 work-outs.



**Start:** Je start met een groep van ongeveer 50 personen vanuit een startvak. Een grote klok telt af en je rent de baan op waar de deelnemers rennen die al eerder gestart zijn.

*1000 meter hardlopen*

**SkiErg:** De SkiErg is een cardiomachine waarop je een langlaufbeweging maakt door aan twee touwen te trekken. Je legt 1000 meter af en daar doe je ongeveer 4 minuten over. Belangrijk bij dit onderdeel is dat je de kracht vooral uit het buigen van je heupen haalt.

*1000 meter hardlopen*

**Sled push:** Bij deze work-out wordt een zware slee geladen met 102, 152 of 202 kilo, afhankelijk van je categorie. De slee duw je 4 keer over een baan van 12,5 meter; de totale afstand is dus 50 meter. Het is geen moeilijke oefening maar ze kan wel heel zwaar voelen en ervoor zorgen dat je benen snel vollopen. Dit zul je dan ook wel merken als je aan de derde kilometer hardlopen begint. In de voorbereiding is het belangrijk om voor jezelf uit te zoeken hoe je de slee wilt vasthouden. Online zijn er genoeg video's te vinden met voorbeelden. Belangrijk is dat je niet gaat 'kiepen', waardoor je voorkant van de slee in het tapijt duwt. Je wilt vooral dat de slee soepel blijft glijden.

*1000 meter hardlopen*

**Sled pull:** Hier werk je met een slee zoals die uit de vorige work-out, maar dan met een touw eraan. Weer afhankelijk van je categorie wordt de slee geladen met 78, 103 of 153 kilo. Ditmaal trek je de slee door middel van een touw 4 keer over de baan van 12,5 meter.

*1000 meter hardlopen*

04

# TRAININGS- **WIJSHEID** OP ONZE MANIER

Het is inmiddels overduidelijk. De lange trainingen voor de marathon en Ironman hebben ons veel geleerd, maar passen niet bij ons karakter. De diversiteit op vele vlakken zorgt ervoor dat we als een blok zijn gevallen voor de nieuwe sport HYROX. Deze sport geeft ons houvast in het leven. Het is een doel en manier van trainen die zorgt dat het ook leuk en haalbaar blijft.

Daarnaast merken we dat naast het daadwerkelijke trainen zelf, ook vooral veel praten over trainen. De ervaringen uit ons verleden hebben nog steeds invloed op ons dagelijks leven. Het werken aan je lichaam is tegelijk werken aan je geest. De sport is voor ons een kapstok geworden om te werken aan onze persoonlijke ontwikkeling. We gaan op zoek naar opleidingen die ons kunnen helpen een beter inzicht te krijgen in de principes van training. Onze strategie: we gaan bewust niet dezelfde opleidingen doen. Door verschillende opleidingen te volgen kunnen we elkaar vanuit verschillende invalshoeken aanvullen. Het is ons inmiddels wel duidelijk dat de wereld van sport en voeding een doolhof is met hele en halve waarheden, aangevuld met talloze meningen op social media. Onze wens is om vooral de basis van training te begrijpen en daarmee het vermogen te ontwikkelen om de nieuwste trends op waarde te beoordelen.

**EEN OPLEIDING DIE ECHT EEN VERSCHIL  
HEEFT GEMAAKT**

Ik loop langs een lange vijver tussen moderne kantoorgebouwen. Dit is de Dutch Tech Campus in Zoetermeer. Eigenlijk best wel een vreemde plek

## UPPER BODY EN LOWER BODY

Stel je voor dat je een zware training met squats hebt gedaan waar 72 uur herstel voor staat. Dan wil je eigenlijk na drie dagen dezelfde training nog eens doen om te kijken of je beter bent geworden en of het verhaal van supercompensatie heeft gewerkt. Deze training zal hoogstwaarschijnlijk bijdragen aan de richting ENERGY of POWER. Je kunt er nu voor kiezen om drie dagen niets te doen en je lichaam maximaal te laten herstellen. Als je de training echt goed uitgevoerd hebt en alle sets tot falen bent gegaan, dus 100 procent effort, dan zul je misschien ook wel wat spierpijn hebben en voelen aan je benen dat je dit herstel ook echt nodig hebt. Maar iemand die redelijk goed getraind is en gewend is om meer te trainen zal denken: dus ik kan nu drie dagen niet naar de sportschool?

Hier kan het principe van upper body en lower body van pas komen. Je gaat in die twee tussenliggende dagen iets bedenken waarmee je geen zware belasting op je benen krijgt. Zelf kies ik zo'n situatie voor een training in de richting AEROBIC en ga dan regelmatig voor de fiets. Ik doe dan een langere training op een lage intensiteit van bijvoorbeeld 40 minuten in een gelijkmatig ontspannen tempo waarbij ik nog gewoon kan praten tijdens de inspanning. Maar een krachttraining (POWER) waarbij je de borst en schouderpijnen traint is natuurlijk ook een optie omdat je dan zeker niet je benen belast.

Kortom: je kunt in de herstelperiode van een bepaalde training op zoek gaan naar een andere training die het herstel van je eerdere training niet verstoort. Het blijft wel altijd een puzzel waarbij je zelf logisch na moet denken. Het belangrijkste hulpmiddel hierbij is naar mijn mening de vraag: ben ik beter geworden in de volgende training? Als dat zo is, dan werkt jouw keuze voor jou.

Grofweg hanteer ik de volgende verdeling als ik het lichaam in tweeën splits.

UPPER BODY (BOVENLICHAAM)		
Spiergroep	Wat doet het?	Typische oefeningen
<b>Borstspieren</b>	Helpen bij alles wat je duwt met je armen.	Bench press, push-up, burpees
<b>Biceps</b>	Helpen bij trekken en het buigen van je arm.	Bicep curl, sled pull, chin-up
<b>Triceps (achterkant bovenarmen)</b>	Zorgen dat je je arm kunt strekken en helpen bij duwen.	Dips, tricep push-down, close-grip bench press
<b>Schouders (voor- en zijkant)</b>	Helpen je armen omhoog en opzij te bewegen; belangrijk bij tillen.	Shoulder press, wall balls, front/lateral raise
<b>Achterkant schouders</b>	Nodig voor trekkende bewegingen en een sterke houding.	Rows, pull-up, sled pull, face pull
<b>Rugspieren</b>	Voor alle trekbewegingen en de stabiliteit van je bovenlichaam.	Barbell row, pull-up, lat pulldown, deadlift

LOWER BODY (ONDERLICHAAM)		
Spiergroep	Wat doet het?	Typische oefeningen
<b>Quadriiceps (voorkant bovenbenen)</b>	Duwen je omhoog bij squats, traplopen, rennen.	Squats, lunges, step-ups
<b>Hamstrings (achterkant bovenbenen)</b>	Helpen bij buigen van de knie en kracht zetten bij rennen.	Deadlift, Romanian deadlift, hip hinge
<b>Glutes (bilspieren)</b>	Je sterkste spieren – voor springen, rennen, tillen, heffen.	Hip thrust, squat, deadlift, band walks
<b>Kuiten</b>	Duwen je van de grond bij lopen, rennen, springen.	Calf raises, box jumps, sprinten
<b>Heupbuigers</b>	Helpen je knie omhoog te brengen bij lopen en rennen.	High knees, step-ups, knie raises

## HOE LEES JE HET TRAININGSSCHEMA?

Bij elke work-out staat een letter of lettercombinatie. Die geeft aan in welke volgorde je de work-out uitvoert.

A, B, C, D

Deze work-outs voer je na elkaar uit. Rond eerst alle sets van work-out A af, inclusief de aangegeven rust. Ga daarna door naar B, vervolgens C en D.

A1, A2, A3

Deze work-outs vormen samen één blok. Je doet steeds 1 set van A1, daarna A2 en A3 (dit is één ronde). Herhaal deze ronde tot het voorgeschreven aantal sets is voltooid. Pas daarna ga je door naar B.

### WORK-OUT 1.1 UPPER BODY

	Work-out	Reps	Rest	Sets
A	Bench press	5-8	180 sec	2-5
B	Barbell row	5-8	180 sec	2-5
C	Russian twist	5-8	180 sec	2-5

### WORK-OUT 1.2 UPPER BODY

	Work-out	Reps	Rest	Sets
A	Good morning	5-8	180 sec	2-5
B	Shoulder push press	5-8	180 sec	2-5
C	Lying tricep extension	5-8	180 sec	2-5

### WORK-OUT 1.3 UPPER BODY

	Work-out	Reps	Rest	Sets
A	Pull-up	5-8	180 sec	2-5
B	Side raise	5-8	180 sec	2-5
C	Sit-up	5-8	180 sec	2-5

### WORK-OUT 1.4 LOWER BODY

	Work-out	Reps	Rest	Sets
A	Deadlift	5-8	180 sec	2-5
B	Front squat	5-8	180 sec	2-5
C	Barbell walking lunges	5-8	180 sec	2-5

### WORK-OUT 1.5 LOWER BODY

	Work-out	Reps	Rest	Sets
A	Back squat	5-8	180 sec	2-5
B	Hip thrust	5-8	180 sec	2-5
C	Barbell walking lunges	5-8	180 sec	2-5

### WORK-OUT 1.6 LOWER BODY

	Work-out	Reps	Rest	Sets
A	Split squat	5-8	180 sec	2-5
B	Hamstring curl	5-8	180 sec	2-5
C	Russian twist	5-8	180 sec	2-5