

Prova la tua strategia HYROX

Annota ciò che provi in allenamento, in una seduta simile alla gara.
Nella prova successiva cambia una variabile alla volta.

ORARIO DI PARTENZA

DURATA PREVISTA

01

Orario e contenuto del pasto

Annota anche gli eventuali spuntini.

02

Riscaldamento e sforzo

Segna quando inizi il riscaldamento e quando inizi lo sforzo.

03

Bevande e carboidrati assunti

Annota cosa, quanto e quando hai consumato.

04

Fame, pienezza ed eventuali sintomi

Descrivi cosa hai percepito e in quale momento.

Da osservazioni concrete a un piano per la tua gara.

Porta queste annotazioni alla visita: aiutano a discutere tempi e tolleranza.

Scheda di osservazione: non prescrive alimenti o dosi e non sostituisce un piano individuale.

La guida completa

activenutrition.it/2026/09/13/cosa-mangiare-prima-hyrox/