



Fastest Transition Options for HYROX Doubles

[Dutch version below]

1. SkiErg

- Count down your last **two strokes out loud**.
- Guide the handles all the way back up so they hang still and don't swing or flip.
- Agree on a fixed exit side for the entire race, for example always stepping away to the left.
- Decide in advance when to switch, for example every 125 meters or every 30 seconds. Test this beforehand to see what's fastest and what keeps your heart rate lower.

2. Sled Push

- Count down the last **two seconds out loud** so your partner can get ready.
- Step away quickly, again to the same side (left).
- Agree beforehand how often you'll switch: full lanes, half lanes, or one-third lanes.
- Make sure the stronger runner finishes the station.

3. Sled Pull

- The resting partner stands behind the mat and lightly resists the working athlete with a hand or elbow to prevent stepping over the line.
- Agree in advance when you'll switch, for example full or half lanes.
- For half lanes, the working partner calls out the final pull, then steps away toward the rope so the lane is immediately free. This is the only station where you may not step away to the left.
- Try to run or jog to the other side of the sled pull before taking your rest. Don't lose time there, gain it.



Fast Transitions PDF



4. Burpee Broad Jump

- Agree in advance how many burpees you'll do per turn. Numbers are usually faster than distance. Fewer reps often work best due to quicker switches, for example sets of 5 or 6 burpees.
- Call out "Last" before the final jump. Slightly jump toward the left so your partner can place one foot between yours and the other to the right. Immediately step away to the left.

5. RowErg

- Make sure both feet are in the straps before grabbing the handle (mandatory).
- Do not tighten the straps unless they are extremely loose. You want to be able to get your feet out quickly during transitions.
- Call out the last stroke in time or switch at a fixed distance, for example 250 m.
- Complete your final stroke fully. Don't waste time or energy on a half stroke.
- After your final pull, slide your feet slightly forward, lift your heels, remove your feet from the straps, and place the handle back properly.
- Step away immediately to the left.
- During switches, the new athlete must have both feet in the straps before pulling the handle.

6. Farmer's Carry

- Grab the kettlebells at the front half of the handles so your partner can take over easily.
- Agree beforehand where you'll switch. Be aware that many athletes switch in the corner, so if possible, switch just after it.
- Call out "Switch!" in time.
- Swing the kettlebells slightly forward (or use the momentum from the turn), then aggressively backward so they move as far behind you as possible. Briefly stop walking.
- As soon as your partner has the kettlebells, release and step away to the left.
- If you switch multiple times, the carrying partner should regrip toward the front of the handles so the next takeover is smooth.

7. Lunges

- Agree clearly beforehand whether you'll switch at fixed points or after a certain number of reps.
- Call out "Last!" before your final rep and then stop.
- Push your head between your partner's shoulder blades, just under the sandbag. Grab the free handles or the side of the bag.
- Lift your head and fully take over the bag yourself.
- Your partner immediately steps away to the left once the bag is released.

8. Wall Balls

- Aim for as few switches as possible, but don't hesitate to switch more often if you start getting no reps.
- Call out "Last!" and catch the wall ball yourself first.
- Hand the ball to your partner and step around them to the left.

Snelste Transitie-opties per Station voor HYROX Doubles

[Dutch version]

1. SkiErg

- Tel je laatste **twee slagen hardop** af.
- Begeleid de handvatten volledig terug omhoog zodat ze stil hangen en niet wegvliegen of omklappen.
- Spreek één vaste kant af voor de hele race waar je wegstapt, bijvoorbeeld altijd links.
- Spreek vooraf af wanneer je wisselt, bijvoorbeeld elke 125 meter of elke 30 seconden. Test dit vooraf om te bepalen wat sneller is en wat je hartslag lager houdt.



Fast Transitions PDF



2. Sled Push

- Tel de laatste **twee seconden hardop** af zodat je buddy klaar kan gaan staan.
- Stap snel weg, opnieuw dezelfde kant op (links).
- Spreek vooraf af hoe vaak je wisselt: hele banen, halve banen of een derde van een baan.
- Zorg dat de sterkste loper het station beëindigt.

3. Sled Pull

- De rustende buddy staat achter de mat en houdt de werkende atleet licht tegen met een hand of elleboog om te voorkomen dat hij of zij over de lijn stapt.
- Spreek vooraf af wanneer je wisselt, bijvoorbeeld hele of halve banen.
- Bij halve banen roept de werkende buddy de laatste slag en stapt daarna richting het touw weg zodat de baan direct vrij is. Dit is de enige situatie waarin je mogelijk niet links wegstapt.
- Probeer rennend of joggend naar de andere kant van de sled pull te gaan voordat je rust pakt. Verlies daar geen tijd, maar pak die juist.

4. Burpee Broad Jump

- Spreek vooraf af per hoeveel herhalingen je wisselt. Ga liever voor aantallen dan voor afstand. Lagere aantallen zijn vaak sneller door snellere wissels, bijvoorbeeld sets van 5 of 6 burpees.
- Roep “Laatste” voor de laatste sprong. Spring licht naar links zodat je buddy met één voet tussen jouw voeten kan staan en met de andere rechts van jou. Stap daarna direct naar links weg.

5. RowErg

- Zorg dat je met beide voeten in de straps zit voordat je het handvat vastpakt (verplicht).
- Trek de straps niet aan, tenzij ze extreem los zitten. Je wilt je voeten makkelijk eruit kunnen halen tijdens de wissels.
- Roep op tijd “laatste slag” of wissel op een vaste afstand, bijvoorbeeld 250 meter.
- Maak je laatste slag volledig af. Verspil geen tijd of energie aan een halve slag.
- Na je laatste pull schuif je eerst je voeten iets naar voren, til je je hakken op en haal je je voeten uit de straps. Plaats de hendel netjes terug.
- Stap direct naar links weg.
- Ook hier geldt: de nieuwe atleet moet eerst beide voeten in de straps hebben voordat hij of zij aan de hendel mag trekken.

6. Farmer's Carry

- Pak de kettlebells vast aan de voorste helft van het handvat zodat je buddy goed kan overpakken.
- Spreek vooraf af waar je wisselt. Houd er rekening mee dat veel mensen in de bocht wisselen, dus wissel liever net daarna.
- Roep op tijd “Wissel!”.
- Zwaai de kettlebells iets naar voren (of gebruik het momentum van de bocht) en daarna stevig naar achteren zodat ze zo ver mogelijk achter je uitkomen. Stop kort met lopen.
- Zodra je buddy de kettlebells vastheeft, laat je los en stap je direct naar links weg.
- Bij meerdere wissels zorgt de dragende buddy dat hij tijdens het lopen weer ompakt naar de voorste helft van het handvat voor een soepele volgende wissel.



Fast Transitions PDF



7. Lunges

- Spreek vooraf duidelijk af of je wisselt op vaste punten of na een bepaald aantal herhalingen.
- Roep “Laatste!” voor je laatste rep en kom daarna tot stilstand.
- Duw je hoofd tussen de schouderbladen van je buddy, net onder de sandbag. Pak de vrije handgrepen of de zijkant van de zak vast.
- Til je hoofd op en neem de zak volledig zelf over.
- Je buddy stapt zodra de zak los is direct naar links weg.

8. Wall Balls

- Probeer hier zo min mogelijk te wisselen, maar durf extra te wisselen als je no reps begint te krijgen.
- Roep “Laatste!” en vang de wall ball eerst zelf op.
- Geef de bal aan je buddy en stap linksom om hem of haar heen.