

Die Distanzen gelten für Singles und Doubles gleichermaßen. Bei Doubles werden die Distanzen der Stationen auf beide Athlet*innen aufgeteilt, die Laufstrecke läuft jede Person einzeln.

#	Station	Area	HYROX Competition	TRU Simulation
–	Running (Vor jeder Station)	Outdoor	1000 m	750 m
1	SkiErg	Indoor	1000 m	500 m
2	Sled Push	Outdoor asphalt	50 m	37,5 m (3 × 12,5)
3	Sled Pull	Indoor, turf	50 m	37,5 m (3 × 12,5)
4	Burpee Broad Jump	Indoor	80 m	62,5 m (5 × 12,5)
5	Rudern	Indoor	1000 m	500 m
6	Farmers Carry	Indoor / outdoor	200 m	100 m (8 × 12,5)
7	Sandbag Lunges	Indoor	100 m	75 m (6 × 12,5)
8	Wall Balls	Indoor	100x	75x