

KRALLERHOF

26.–29. 11. 2026

HYROX Performance Retreat

mit Alexander Rončević

und Gastbeitrag von Dr. Simone Kumhofer

HYROX



HYROX Performance Retreat

MIT ALEXANDER RONČEVIĆ

Alexander Rončević zählt zu den erfolgreichsten HYROX-Athleten der Welt. Als Weltmeister, Europameister und mehrfacher Weltrekordhalter steht er für außergewöhnliche Leistungsfähigkeit, Disziplin und einen wissenschaftlich fundierten Trainingsansatz.

In diesem Retreat gibt er exklusive Einblicke in sein Training, seine Wettkampfstrategie und die entscheidende Rolle von Regeneration, Ernährung und mentaler Stärke. Gemeinsam trainierst du mit einem der Besten der Welt und erhältst praxisnahe Impulse, wie du deine eigene Performance nachhaltig steigern kannst – unabhängig davon, ob du deinen ersten HYROX absolvierst oder bereits ambitionierte Wettkampfziele verfolgst.

Ideal für: HYROX-Einsteiger, Fortgeschrittene und Wettkampfathleten, die Training und Regeneration auf das nächste Level bringen möchten.

Alles inklusive:

- 4 Tage/3 Übernachtungen
- Krallerhof Longevity-Kulinarik
- 2x Kryotherapie
- 2x Rotlichttherapie

OPTIONAL ZUBUCHBAR

- Körperzusammensetzungsanalyse
- Individuelle Ernährungsberatung mit Dr. Simone Kumhofer
- IHHT
- Sportmassage
- Infusionen

Das Programm

DONNERSTAG 26.11.26

Ankommen & Aktivieren

AB 15.00	ANREISE UND CHECK-IN
16.00	WELCOME & KENNENLERNEN
17.00	MOBILITY-SESSION UND FUNKTIONELLES WARM-UP
18.00	WORAUF ES BEIM TRAINING BEI HYROX ANKOMMT Vortrag
19.00	GEMEINSAMES LONGEVITY-DINNER

FREITAG 27.11.26

Performance Day 1

07.30–8.30	AKTIVIERENDE MOBILITY- UND ATEMEINHEIT
08.30–10.00	LONGEVITY-FRÜHSTÜCK
10.00–11.30	TRAIN SMARTER BELASTUNG, REGENERATION UND LEISTUNGSENTWICKLUNG RICHTIG STEUERN Workshop mit Recovery Session – Stretching, Faszien und Mobility
12.00–14.00	HYROX TECHNIK- UND PERFORMANCE-TRAINING TEIL 1 Lauftechnik, Ergometer, Sled Push & Pull, Wall Balls, Burpees, Farmers Carry, Wettkampfstrategie
DANACH	NACHMITTAG ZUR FREIEN VERFÜGUNG bzw. individuelle Rotlicht- und Kryo-Behandlungen oder Zeit für Sauna
AB 14.30	KRALLERHOF NACHMITTAGSJAUSE
19.30	GEMEINSAMES LONGEVITY-DINNER

SAMSTAG 28.11.26

Performance Day 2

AB 07.00	LONGEVITY-FRÜHSTÜCK
09.30–12.00	HYROX TECHNIK- UND PERFORMANCE-TRAINING TEIL 2 Lauftechnik, Ergometer, Sled Push & Pull, Wall Balls, Burpees, Farmers Carry, Wettkampfstrategie
DANACH	NACHMITTAG ZUR FREIEN VERFÜGUNG bzw. individuelle Rotlicht- und Kryo-Behandlungen oder Zeit für Sauna
AB 14.30	KRALLERHOF NACHMITTAGSJAUSE
17.30–19.00	DIE OPTIMALE ERNÄHRUNG IM VORFELD mit Dr. Simone Kumhofer Viele trainieren monatelang für einen HYROX. Doch am Wettkampftag entscheidet nicht nur die Fitness, sondern auch die richtige Ernährungsstrategie. Erfahre gemeinsam mit Dr. Simone Kumhofer, wie du deine Energie optimal steuerst, deine Speicher gezielt füllst und mit der richtigen Ernährung das Maximum aus deiner Leistung herausholst.
19.30	GEMEINSAMES LONGEVITY-DINNER

SONNTAG 29.11.26

Nachhaltige Performance

07.30	MORNING MOBILITY
08.30	LONGEVITY-FRÜHSTÜCK
11.00	ERNÄHRUNG, SCHLAF UND REGENERATION – DIE GRÖSSTEN HEBEL FÜR LANGFRISTIGE LEISTUNGSFÄHIGKEIT Vortrag
12.00	Q&A ABSCHLUSSRUNDE MIT INDIVIDUELLEN EMPFEHLUNGEN
AB 13.00	ABREISE