

**PRIMAL**

**ALPHA BIKE**

**ROOGE®**

**HYBRID TRAINING CAMP.**

Info Guide.



## **HYROX & GYM RACE VOORBEREIDING.**

14 Weken.

3 Trainingen per week

1 Maandelijke Hybrid Race Simulatie.

**Klaar op Race Day.**

**Hybrid Training Camp:** 29 juni tot en met 4 oktober 2026

**Race Day:** oktober, race naar keuze (zie FAQ achterin)

**Beperkt tot 20 plaatsen** om de kwaliteit van begeleiding, programmering en simulaties te garanderen.



## DE FILOSOFIE.

Hybrid Training Camp is geen willekeurig programma, elke sessie heeft een doel. Samen stomen ze je fysiek én mentaal klaar voor Race Day.

**Periodisering.** Het programma bestaat uit vier fases: opbouw, intensificatie, piek en taper. Per fase zijn volume en intensiteit aangepast zodat je op het juiste moment op je best bent.

**Twee energiesystemen.** Hybrid races vragen zowel aerobe als anaerobe capaciteit. De hardlooptraining bouwt je aerobe basis. De tempotraining traint je anaerobe drempel.

**Kracht als fundament.** Compound lifts (deadlift, squat, press) bouwen de kracht voor de functionele stations. Sterker zijn betekent efficiënter bewegen onder vermoeidheid.

**Simulatie als ijkpunt.** Maandelijks komen alle elementen samen in een Hybrid Race Simulatie: strategie, pacing en een volledige race-simulatie, solo of als buddy.



WE DON'T FEAR COMPETITION

# MACROPLANNING & PERIODISERING.

## **Fase 1 — Opbouw · juli**

Aerob fundamenteel. Laag intensief, hoog volume. Je leert het programma, de bewegingen en je lichaam kennen. Kracht wordt geïntroduceerd met lagere gewichten en hogere herhalingen.

## **Fase 2 — Intensificatie · augustus**

Drempeltraining. Volume blijft hoog, intensiteit stijgt. Tempo-intervallen worden langer of sneller, kracht gaat naar zwaardere gewichten met minder herhalingen.

## **Fase 3 — Piek · september**

Race-intensiteit. Volume daalt licht, intensiteit piekt. Workouts simuleren race-condities. Mentale weerbaarheid telt net zo zwaar als fysieke.

## **Fase 4 — Taper · slotweek**

Race ready. Volume drastisch omlaag, intensiteit blijft. Korte sessies, herstel en energie opslaan voor Race Day.

# TRAININGSWEEK.

Elke week train je drie keer. Elke sessie heeft een eigen functie en locatie.

## 1. Kracht- & Tempotraining.

**Locatie:** CrossFit Primal

**Duur:** 90 minuten

**Doel:** kracht via compound lifts, anaerobe intervallen en accessory work

**Hoe:** boek een Work On Weakness sessie en volg zelfstandig het schema

## 2. Hardlooptraining.

**Locatie:** Waar jij wilt, buiten of op een loopband

**Duur:** 60 tot 90 minuten

**Doel:** aerobe basis, drempel- en race pace afhankelijk van de fase

**Hoe:** plan zelf in op een moment en locatie naar keuze

## 3. Endurance Les.

**Locatie:** CrossFit Primal

**Duur:** 60 minuten

**Doel:** techniek verbeteren en wennen aan werken onder vermoeidheid

**Hoe:** boek een reguliere groepsles via het lesrooster van Primal

# SCHEMA'S VOOR ELK NIVEAU.

De trainingsschema's worden volledig aangeleverd door Primal en zo geprogrammeerd dat het programma aansluit bij zowel beginners als gevorderden.

We werken onder andere met een RPE-schaal die aangeeft hoe zwaar je een oefening moet insteken: gevorderde sporters blijven daardoor voldoende uitgedaagd, terwijl het toegankelijk blijft voor beginners. Daarnaast bieden we scaling-opties zodat elke oefening bij jou past indien er blessures of andere bijzonderheden zijn.

Na aanmelding krijg je toegang tot een afgeschermd platform waar de wekelijkse trainingen worden geüpload, inclusief extra uitleg over de context.

Tijdens het programma is er een WhatsApp-groep waarin je vragen kunt stellen over de trainingen en in contact staat met de andere deelnemers.



## HYBRID RACE SIMULATIES.

Eén keer per maand plannen we een Hybrid Race Simulatie: een extra sessie waarin alle specifieke elementen van een Hybrid race zoals Hyrox en Gymrace samenkomen. We bieden hierbij zowel een solo- als buddy-variant aan.

### Wat komt aan bod:

- Strategie en tactiek per race-format
- Pacing en intensiteitsverdeling
- Solo- én buddy-variant
- Ruimte voor vragen (Q&A)

### Geplande data:

- 24 juli van 19:00 - 20:30 **óf** 26 juli van 7:30 - 9:00.
- 21 augustus van 19:00 - 20:30 **óf** 23 augustus van 7:30 - 9:00.
- 18 september van 19:00 - 20:30 **óf** 26 september van 7:30 - 9:00.

Alle Hybrid Race Simulaties hebben betrekking op 2026, zijn op locatie bij Primal en zijn uitsluitend toegankelijk voor deelnemers aan dit programma.



## **KOSTEN.**

**€357,- voor het volledige Hybrid Training Camp**

14 weken complete begeleiding richting Race Day, van opbouw tot taper. Geen losse lessen, maar één doordacht programma met een duidelijke kop en staart.

### **Inbegrepen:**

- Wekelijkse endurance groepsles bij Primal
- Wekelijkse Work On Weakness sessie bij Primal
- Wekelijks hardloopschema voor thuis
- Maandelijke Hybrid Race Simulatie
- Trainingsschema met periodisering en RPE-sturing
- Toegang tot het trainingsplatform
- WhatsApp-groep voor vragen en onderling contact

**Betalen: Een aanbetaling van €119,- reserveert je plek. Het restant van €238,- voldoe je ineens vóór de start of in twee maandelijkse termijnen van €119,- tijdens het programma.**

# FREQUENTLY ASKED QUESTIONS.

**Wat is mijn commitment?** Drie trainingen per week: twee bij Primal (endurance groepsles + Work On Weakness sessie) en één hardlooptraining thuis of op locatie. Daarnaast de maandelijkse Hybrid Race Simulatie.

**Wat brengt Primal?** Professionele groepslessen, op niveau geprogrammeerde trainingsschema's en maandelijkse Hybrid Race Simulaties, met als enig doel jou op je fitst te laten finishen op Race Day.

**Hoe worden de persoonlijke trainingsschema's aangeleverd?** De week voorafgaand aan de start ontvang je toegang tot een website waarop trainingen wekelijks worden geüpload.

**Wanneer kan ik trainen bij Primal?** Voor de endurance training boek je een reguliere groepsles. Voor de kracht- en tempotraining boek je een Work On Weakness sessie. Bekijk [hier](#) het lesrooster voor de groepslessen en [hier](#) het Work On Weakness rooster.

## Hoe lang duren de trainingen?

- Endurance groepsles: 1 uur
- Hardlooptraining: 1 tot 1,5 uur
- Kracht- en tempotraining: 1,5 uur
- Hybrid Race Simulatie: 1,5 uur

**Moet ik alle sessies op locatie bij Primal doen?** De endurance groepsles en Hybrid Race Simulaties vinden uitsluitend bij Primal plaats. De hardlooptraining doe je op de locatie die jou het beste uitkomt. Voor de kracht- en tempotraining mag je een geschikte locatie buiten Primal gebruiken; restitutie of korting is in dat geval niet mogelijk.

**Kan ik vaker trainen dan 3 keer per week?** Zeker. Het programma is opgebouwd rond 3 sessies per week, maar wil je naar 4 of 5 keer, dan kan dat. Neem even contact op via [info@primal.nl](mailto:info@primal.nl), dan kijken we samen naar de best passende oplossing voor jouw situatie.

**Kunnen we ook als buddy meedoen?** Ja. Schrijf je ieder apart in voor het Hybrid Training Camp; zo zijn er twee plekken voor jullie gereserveerd. De wekelijkse trainingen plan je individueel of samen in, en bij de Hybrid Race Simulaties bieden we zowel een solo- als buddy-variant aan.

**Zijn de kosten voor Race Day inbegrepen?** Nee, het inschrijfgeld voor de race van jouw keuze (Hyrox, Gymrace of een ander Hybrid event) is niet inbegrepen in de prijs van het Hybrid Training Camp. Je meldt je zelf aan voor de race via de organisatie. Doe dit op tijd, deze events zitten soms snel vol.

**Wanneer is Race Day?** Race Day kies je zelf. Het programma piekt begin oktober en jij bepaalt aan welke Hybrid race je rond die maand deelneemt. Bij Primal focussen we op de GYMRACE in oktober, omdat HYROX-events tegenwoordig erg snel uitverkocht zijn. Een paar opties die nu al bekend zijn:

- GYMRACE Utrecht — 3 & 4 oktober 2026
- GYMRACE Airport Weeze — 10 oktober 2026

**Wat kost het Hybrid Training Camp?** €357,- voor het volledige programma van 14 weken. Een aanbetaling van €119,- reserveert je plek. Het restant van €238,- voldoe je ineens vóór de start of in twee maandelijks termijnen van €119,- tijdens het programma.

**Kan ik na betaling annuleren?** Je hebt tot 2 weken voor de start bedenktijd. Annuleer je in die periode, dan krijg je je aanbetaling volledig terug. Daarna houden we de aanbetaling in, omdat die je plek in het Hybrid Training Camp (max. 20 deelnemers) reserveert.

**Vervangt dit mijn lopende abonnement?** Ja. Tijdens het programma pauzeert je Primal-abonnement en betaal je €119,- per termijn voor het programma (dus **niet** bovenop je abonnement). Daarvoor krijg je een compleet 14-weeks programma met opbouw, simulaties en begeleiding richting je race in plaats van losse credits. Je hoeft niets op te zeggen: wij zetten je huidige abonnement voor de duur van het programma voor je stil en activeren het daarna weer.

## **SNEL, IK WIL ME AANMELDEN!**

14 weken complete begeleiding richting Race Day. Drie sessies per week, een persoonlijk schema, maandelijkse race-simulaties en een WhatsApp-groep voor vragen en contact. Voor elk niveau, solo of als buddy.

Reserveer je plek met een aanbetaling van €119,-. Daarmee staat je deelname vast en houden we een van de 20 plekken voor je vrij.

Inschrijven gaat op volgorde van aanmelding. **Vol = vol.**

[Klik hier om aan te melden!](#)