



HYROX

SÆSONREFLEKSION

— KIG TILBAGE FOR AT KUNNE BEVÆGE DIG FREMAD —



REFLEKTER.



LÆR.



RYK FREMAD.

DIN REJSE. DIN UDVIKLING. **DIT NÆSTE LEVEL.**

HYROX SÆSONREFLEKSION

2025-2026

Din guide til at lære af sæsonen og skabe retning for den næste

Hvorfor arbejde med refleksion?

De bedste HYROX-atleter lærer ikke kun af deres succeser – de lærer af hele processen.

Refleksion skaber klarhed, styrker læring, øger selvtillid og hjælper dig med at sætte bedre mål for næste sæson.

Du behøver ikke besvare alle spørgsmål på én gang.

Tag én sektion ad gangen. Det vigtigste er ikke, hvor hurtigt du bliver færdig – men hvor ærligt du reflekterer.

Erfaring er ikke det, der sker med dig. Erfaring er det, du lærer af det, der sker med dig.

Har du brug for en kortere version?

Hvis du vil lave en kortere version, så besvar blot de 10 nøglespørgsmål, som er markeret med en ★

De giver efter min vurdering den største læring på kortest tid.

DEL 1: Tilbageblik på sæsonen

Hvilke mål nåede du - og hvad er du mest stolt af fra denne sæson? ★

Hvad fungerede særligt godt i din træning? ★

Hvad holdt dig mest tilbage - og hvad kan du gøre anderledes næste gang? ★

Hvilke tre styrker hjalp dig mest gennem sæsonen?

Hvordan håndterede du modgang? ★

Hvad overraskede dig mest ved dig selv denne sæson?

Hvis du kunne ændre én ting fra sæsonen, hvad ville det være?

Hvad er den vigtigste læring, du tager med videre? ★

DEL 2: Raceanalyse

Hvilket race er du mest tilfreds med – og hvorfor?

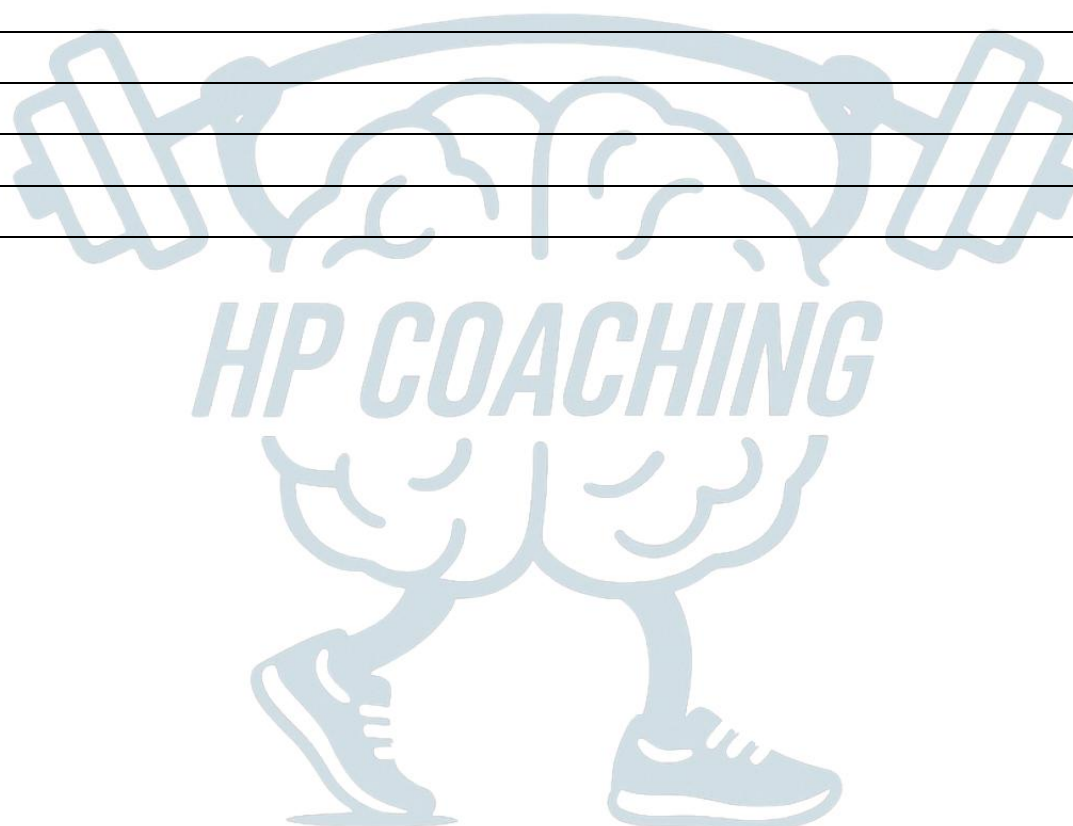
Hvilket race lærte dig mest – og hvorfor? ★

Hvad fungerede godt på race day?

Hvad vil du gøre anderledes næste gang?

Hvilken station udviklede du dig mest på?

Hvilken station har størst udviklingspotentiale?



DEL 3: Dig som HYROX-atlet

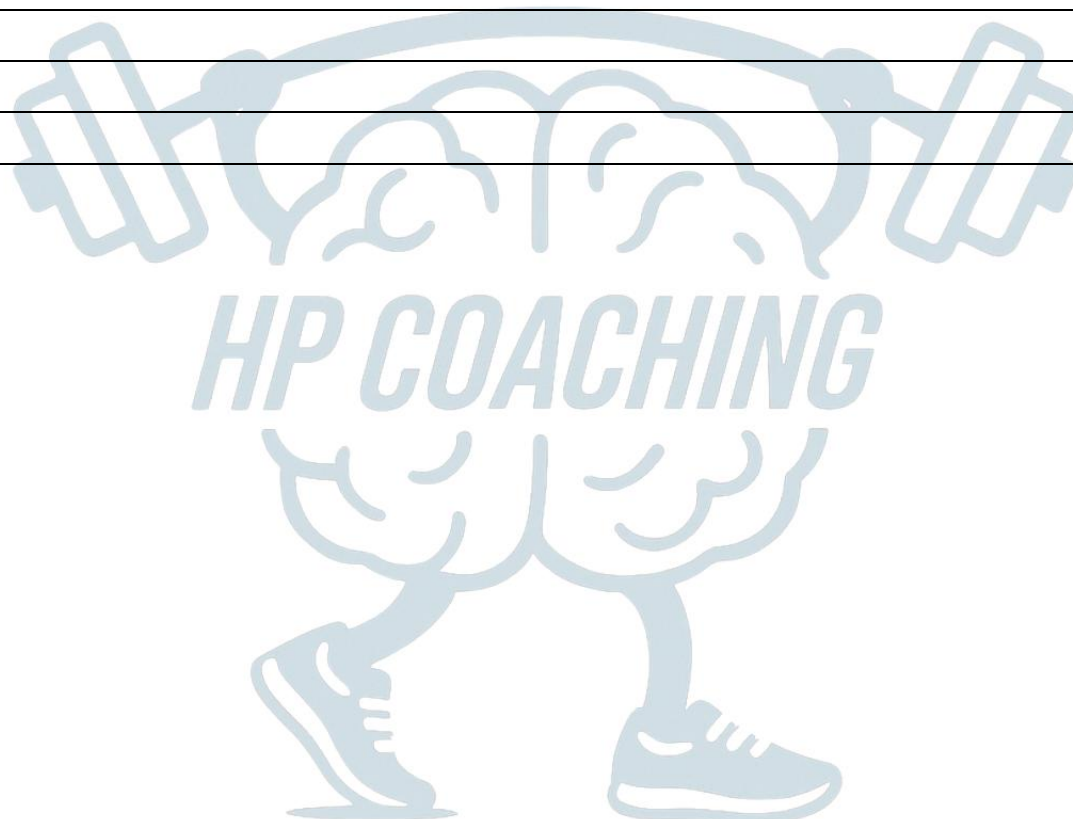
Hvilken type atlet er du blevet i løbet af året? ★

Hvilke værdier ønsker du skal kendetegne dig som HYROX-atlet?

Hvordan kommer disse værdier til udtryk i handling?

Hvad betyder succes for dig?

Hvis resultaterne blev fjernet, hvad ville du så være mest stolt af?



DEL 4: Næste sæson

Hvad er dit primære mål for næste sæson? ★

Hvorfor er dette mål vigtigt for dig?

Hvad kan potentielt forhindre dig i at nå målet?

Hvilke tre områder vil have størst effekt på din udvikling?

Hvilke handlinger vil bringe dig tættere på målet? ★

Hvilke vaner skal du fortsætte med?

Hvilke vaner skal du stoppe med?

Hvilke vaner skal du begynde på?

Mit løfte til mig selv ★

Jeg lover mig selv at:

Når motivationen forsvinder, vil jeg huske:

Kære fremtidige mig

Skriv et brev til dig selv, som du kan læse inden dit næste store race.

