



Friskis lanserar HYROX

Friskis har ingått partnerskap med HYROX och Friskis Stockholm har nu dragit i gång två olika HYROX-pass; HYROX Cirkel och HYROX HIT.



HYROX är ett nytt, spännande sätt att inspirera till träning som snabbt blivit populärt och tävlingsevenen blir fullbokade i rekordfart. Därför är Friskis glada att kunna presentera HYROX som ny partner och laddar för flera nya pass i träningsutbudet.

Förra året lockade HYROX-tävlingar omkring 90 000 deltagare på olika platser i världen. Konceptet har blivit en succé och upplägget är enkelt - tävlingen startar med en kilometer löpning som följs av någon funktionell övning. Det upprepas åtta gånger. Deltagare kan ställa upp i olika kategorier, beroende på nivå och det går att tävla i par eller grupp. Folkfest och tävling i ett.

– HYROX har tagit världen med storm den senaste tiden och lockar människor i alla åldrar och med olika träningsbakgrund. På en HYROX-tävling ställer alla upp i samma race och format. Många gillar att träna tillsammans mot ett gemensamt mål och tycker att det är motiverande och HYROX tillför just den dimensionen till vårt stora utbud av gruppträning. Det är tuff, funktionell träning som ändå är tillgänglig för en bred målgrupp, som vi tror ska inspirera ännu fler, säger Mia Qwærnström, verksamhetschef Friskis&Svettis Stockholm.

Friskis och HYROX en perfekt match

I januari 2025 blev Friskis partner till HYROX, har utbildat ledare och erbjuder från slutet av mars två olika pass HYROX Cirkel och HYROX HIT på flera gym i Friskis Stockholm samt på träningsanläggningar runt om i landet. Det finns också pass och program i träningsappen Friskis Go. Dessutom kommer event, som liknar de officiella tävlingarna, arrangeras i vissa föreningar.

– HYROX blev snabbt ett välkommet tillskott i Friskis träningsutbud och passen fylls snabbt av nyfikna motionärer. Flera av våra fantastiska, ideella ledare har utbildats och leder nu pass på tre av våra 25 gym. För närvarande finns HYROX i Farsta, Lindhagen och City. Vi kommer att

succesivt lanserar HYROX på fler gym och släppa flera pass under året, säger Mia Qwörnström, verksamhetschef Friskis&Svettis Stockholm.

Träningspassen på Friskis vänder sig både till den som kanske är anmäld till ett lopp och vill förbereda sig, men också till den vill träna på ett nytt, inspirerande sätt.

För mer information, kontakta Josefin Engfelt

Press- & PR-ansvarig, +46 708 48 81 82, josefin.engfelt@sthlm.friskissvettis.se

F&S Stockholm är Sveriges största ideella idrottsförening med 100 000 medlemmar och 2000 funktionärer. Friskis Stockholm har 25 gym i 12 kommuner som erbjuder ett stort och varierat utbud med över 70 olika träningsformer och 1400 träningspass i veckan. För mer information om F&S Stockholm: www.friskissvettis.se/stockholm