



HYBRIDE BATTLE



Ouder-kind Race - 1 augustus 2026
Spelregels



Venlo, augustus 2026

Beste deelnemer aan de ouder-kind race 2026,

In dit document vind je de spelregels voor de editie van 1 augustus 2026. Zorg ervoor dat je BATTLE ready bent en deze voor de race goed hebt bestudeerd.

In dit document brengen we je op de hoogte van wat je mag én kan verwachten en hoe de oefeningen uitgevoerd moeten worden tijdens jouw RACE. Haal het beste uit jezelf, maar blijf sportief en respectvol naar de andere deelnemers en organisatie tijdens jouw deelname.

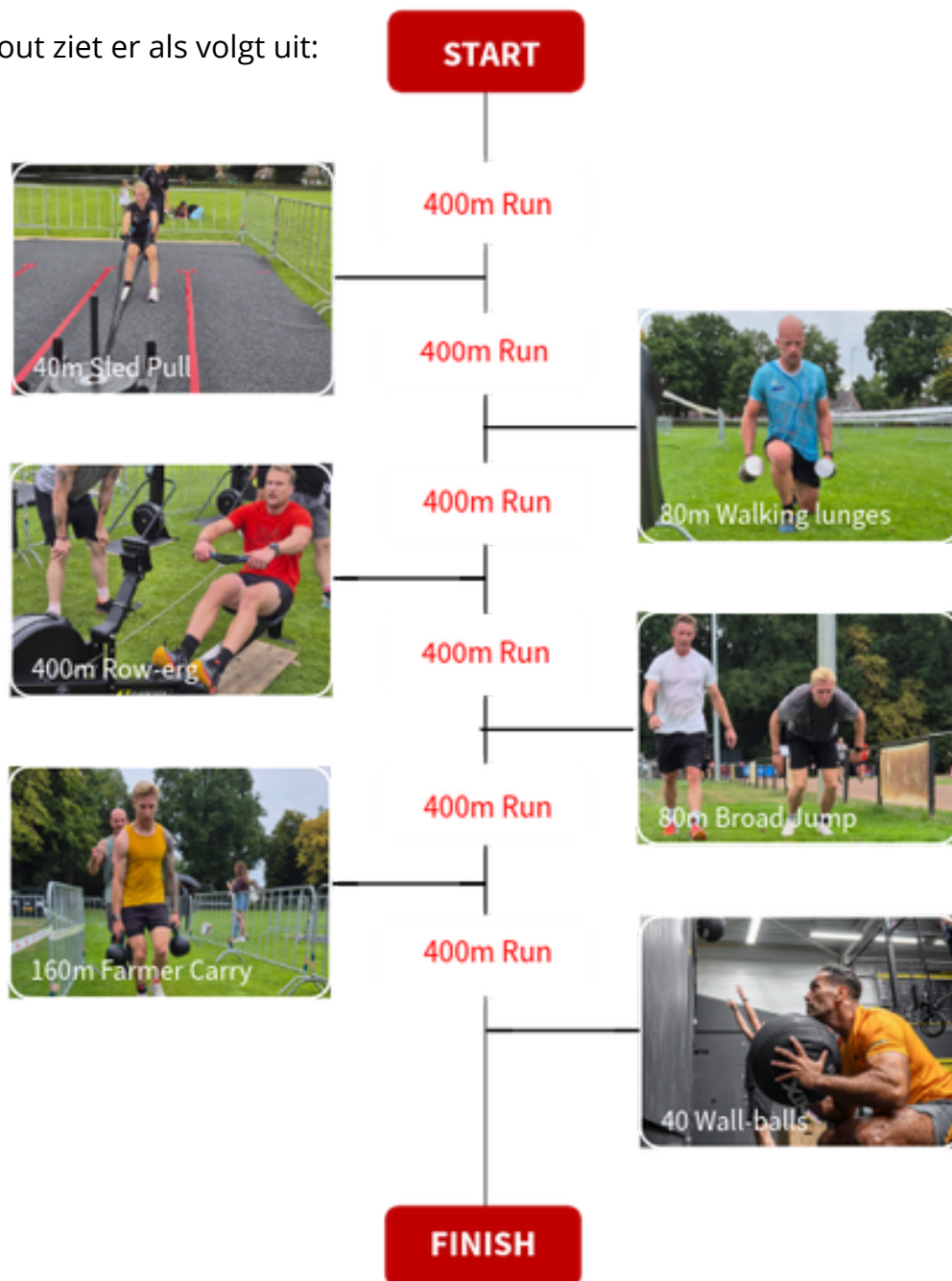
Wij wensen alle deelnemers heel veel plezier en succes toe!

HYBRIDE BATTLE

De workout

Tijdens de race doen jullie samen een workout. Deze workout is voor iedereen hetzelfde. Hierbij wordt er per leeftijdscategorieë het gewicht en/of de afstand van de oefening aangepast.

De workout ziet er als volgt uit:



Op de volgende pagina's lees je meer over de oefeningen.



Leeftijdscategoriën

Om de race voor iedereen toegankelijk te maken werken we met leeftijdscategoriën. Elke categorie doet dezelfde workout, maar dan met andere afstanden en gewichten.

De leeftijdscategoriën zijn als volgt:

5-8 jaar

9-12 jaar

13-15 jaar

Oefening	#	5-8 jaar	9-12 jaar	13-15 jaar
Run		200 meter	200/400 meter	400 meter
TRX sled pull*	40 meter	20 kg	30 kg	40 kg
Run		200 meter	200/400 meter	400 meter
Walking lunge	80 meter	-	-	
Run		200 meter	200/400 meter	400 meter
Row		200 meter	200/400 meter	400 meter
Run		200 meter	200/400 meter	400 meter
Broad jump	80 meter	-	-	
Run		200 meter	200/400 meter	400 meter
Farmer carry	160 meter	2x 5kg	2x 5/10 kg	2x 10kg
Run		200 meter	200/400 meter	400 meter
Wall Ball	40x	Voetbal	2/4 kg	4 kg

* bij deze oefening gaat het kind op de slee zitten wanneer de ouder aan de beurt is.

HYBRIDE BATTLE

De oefeningen

Hieronder staat per oefeningen hoe je deze moet doen. Ook als je een oefening (nog niet) volledig correct kan uitvoeren, ben je uiteraard welkom om te racen!

Omdat jullie samen de oefeningen doen, verdeel je de afstand over twee personen. Je doet om beurte een baantje, daardoor heb je tussendoor voldoende rust.

Tijdens de race zijn er voldoende begeleiders aanwezig die jullie kunnen helpen bij de oefeningen.

Op de webstie van Hybride Battle staan filmpjes die de oefeningen uitleggen.
<https://www.hybridebattle.nl/regels>

Let op! De afstanden en gewichten kunnen afwijken voor deze editie.

Run

Voor elke oefening rennen jullie samen een rondje van 200 of 400 meter. Daarna volgt een oefening. Het rennen doe je altijd samen.

Nadat je gerent hebt ren je naar de juiste oefening.

Oefening 1: TRX sled pull

Met behulp van de handvaten trek je de slee naar je toe, dit doe je vanuit stilstand.

Er wordt 40 meter (2x 20m) afgelegd. Aan het begin en einde van de baan staan strepen op de grond.

Je doet om de beurt een baantje.



HYBRIDE BATTLE

Oefening 2: walking lunge

Je maakt een grote stap naar voren en zet je knie op de grond. Dit herhaal je tot je aan de overkant bent.

Er wordt 80 meter (4x 20m) afgelegd. Aan het begin en einde van de baan staan strepen op de grond.

Je doet om de beurt een baantje.



Oefening 3: row erg

Roeien op een roei apparaat.

Er wordt 200 of 400 meter afgelegd.

Je doet om de beurt 100 of 200 meter.



Oefening 4: broad jump

Je start achter de startlijn en maakt een grote sprong naar voren. Nadat je geland bent raak je met je handen de grond aan en spring opnieuw, dit doe je totdat je aan de overkant bent.

Er wordt 80 meter (4x 20m) afgelegd. Aan het begin en einde van de baan staan strepen op de grond.

Je doet om de beurt een baantje.



HYBRIDE BATTLE

Oefening 5: farmer carry

Je pakt in beide handen een gewicht. Met dit gewicht loop je naar de overkant en terug.

Er wordt 160 meter (8x 20m) afgelegd. Aan het begin en einde van de baan staan strepen op de grond.

Je doet om de beurt een baantje.



Oefening 6: wall ball

Je pakt de bal op. Met de bal maak je een kniebuiging, daarna kom je omhoog en gooi je de bal tegen het target. Dit herhaal je tot je klaar bent.

Jullie doen er 40 in totaal.

Je doet om de beurt 5/ 10 herhalingen.



Finish

Na de wall balls ren je zo snel mogelijk naar de finish en ben je klaar met je race.