

ESPECIALIDADES PHOENIX

- Actividad: **HYROX**

Horario: Todos los sábados a las 9.30h y 10.30h en Phoenix Academy.

Prioridad: Trabajo cardiovascular y de fuerza combinados para preparar una carrera con la que os pondremos a prueba de forma progresiva.

Ejercicios condicionales o movimientos:

- Run
- Ski
- Sled push
- Sled pull
- Burpee broad jumps
- Row
- Farmer carry
- Sandbag lunges
- Wallball

****Actividad recomendada para todos los niveles sin importar la experiencia, se realizarán tanto entrenamientos por parejas como individuales semanalmente.***

- Actividad: **ENDURANCE**

Horario: Todos los lunes a las 8.30h, 13.30h y 19.00h en Phoenix Box.

Prioridad: Trabajo cardiovascular y de resistencia muscular.

Ejercicios condicionales o movimientos:

- movimientos monoestructurales (correr, remar, saltar..)
- Utilizaremos ejercicios de fuerza básicos o sencillos a alta intensidad pero con menos peso, buscando mayor calidad y duración del esfuerzo

- Actividad: **BARBELL & WEIGHTLIFTING**

Horario: Todos los martes a las 8.30h, 13.30h y 19.00h en Phoenix Box.

Prioridad: Trabajo de halterofilia y barbell cycling

Ejercicios condicionales o movimientos:

- Cualquier movimiento básico de halterofilia
- Utilizar ejercicios de fuerza avanzados o sencillos para evolucionar el movimiento a lo largo de la clase.

****actividad con evolución sobre halterofilia, incluiremos un pequeño “finisher” para terminar la actividad.***

- Actividad: **HYBRID**

Horario: Todos los miércoles a las 8.30h, 13.30h y 19.00h en Phoenix Box.

Prioridad: Trabajo de fuerza (1º) y Metcon/Wod individual o parejas (2º)

Ejercicios condicionales o movimientos:

- slamball
- KB's y DB's pesadas en formato libre
- Gimnásticos estrictos y con kipping
- Row/ski/Run
- Wallball/Burpees

****Actividad con evolución sobre HYROX, incluyendo ejercicios más complejos y trabajando la fuerza complementaria.***

- Actividad: **GINNÁSTICOS**

Horario: Todos los jueves a las 8.30h, 13.30h y 19.00h en Phoenix Box.

Prioridad: Trabajo de fuerza y trabajo técnico de ejercicios gimnásticos básicos o complejos.

Ejercicios condicionales o movimientos:

- HSPU
- Butterfly
- Kipping y D.U.
- HSW
- Bar M.U.
- Ring M.U.

****Actividad clasificada por niveles de dificultad, cada semana se indicará en la programación el nivel del ejercicio así como un mínimo orientativo que deberéis cumplir para poder inscribiros.***

- Actividad: **KIDS&TEENS**

Horario: Todos los viernes a las 16.30h, 17.30h y 18.30h en Phoenix Box.

Prioridad: Clases específicas para los más pequeños de la casa, donde podrán jugar y divertirse a la vez que aprenden y desarrollan sus capacidades motrices en un entorno controlado y seguro.

Divididos en dos grupos de edad diferenciados: Crossfit KIDS (4 a 8 años) viernes de 16.30h a 17.30h y Crossfit TEENS (9 a 13 años) viernes de 17.30h a 18.30h y de 18.30h a 19.30h.

****Todos los padres que así lo deseen tendrán plaza de reserva preferente en clase de Crossfit o Entrenamiento funcional coincidente con el horario de entrenamientos de su hij@.***