



# PROGRAMACIÓN JUNIO 2026

SEMANA DEL 22 AL 28




681196435



INFO@PHOENIXBOX.ES

## ANUNCIOS Y AVISOS


 RECORDATORIO IMPORTANTE: NORMAS Y ACCESO SYSTEM

 ACCESO Y HORARIOS

Reserva previa obligatoria: Imprescindible para poder acceder al centro.

Puerta Delantera (Torno Academy): Abierta de L-J (07:00 a 20:30), V (07:00 a 19:30) y S (09:00 a 12:00).

Puerta Trasera (System): Utilizar exclusivamente fuera de los horarios anteriores.

 NORMAS EN LA SALA


Uso de toalla obligatorio en toda la zona de musculación.

Prohibido abrir la puerta a cualquier persona (sea usuaria o no).


Cierra bien la puerta al entrar y salir.

Recoge el material (mancuernas, barras, cajones, etc.) y descarga las máquinas tras usarlas.

Usa las papeleras para tirar botellas o residuos.

 El incumplimiento de estas normas será motivo de sanción económica y/o suspensión temporal o definitiva del derecho de acceso a las instalaciones.

## CROSSFIT


LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<b>WEIGHTLIFTING</b> <b>SQUAT CLEAN</b> A. Squat clean + hang squat clean Every 90" for 12 rounds 12x(1+1)@60% B. Every 5' x 4 Rounds: 25/20 Cal Bike 10 Squat Clean @60/45kg 25 CTB	<b>ENDURANCE</b> Emom 40' 1) 20 Wallball 2) 200m Run 3) 60 D.U. 4) 8 BBIO 5) REST	<b>STRENGTH</b> <b>SUMO DL</b> 20' To reach a H4 B. Amrap 16' in pairs "If you go I go" 10 Cal Ski 3 Wall Walk 10 SDLH@50/35kg	<b>CHIPPER TEAMS</b> Amrap 20' teams of 3: 30 Over head Squat syncro@ 40/30 30 TTB pair synchro 100 Cal Row 30 Burpees syncro Cash out until 30' 1 RM Snatch of the day (NOT P.R)	<b>GYMNASTICS</b> <b>ROPE CLIMB</b> A.Emom 10' 1 to 2 Strict Rope climb 15 Cal Bike Erg B. For time (t.c. 20') 1 to 6: Rope climb x100m Run x10 Vups	<b>BY PAIRS:</b> <b>AMRAP 30'</b> A.12 Rounds ALT: 3 Ring/Bar Muscle UPS 3 Slamball Clean@60/40 then in the remaining time <b>MAX rounds of:</b> 10 Squats with Slamball SYNCRO 200 M Run Together 20 Burpee Pull UP (YOU GO , I GO)

## ESPECIALIDADES PHOENIX BOX

LUGAR	BARBELL & WEIGHTLIFTING	STRONG	GINNASTICOS	COMPETITION
	<b>SNATCH</b> A. 3 Rounds of: 3 Sets 10 Ring Dips with a Knee Up in between each repetition 30" Single Arm Plank (each arm ) 45" Nose to Wall Hand Stand Hold 10 Drop snatch@Bar B. 5xEM2M 3 Snatch Push Press + 1 w/2" Pause Overhead Squat@AHAFa C. 10' To reach a H1 COMPLEX of: 1 Muscle snatch + 1 High hang Power snatch + 1 Squat Snatch D. 5x 1 On/1' Off 10 Assault cal. + Max squat snatch@H1	<b>SEMANA 4 – Yoke &amp; estabilidad</b> Técnica: Yoke carry (o back rack carry) Fuerza: Deadlift 5x3 (más pesado) <b>WOD (AMRAP 15):</b> * 20 m yoke * 6 deadlift pesados * 8 burpees over bar	<b>RING MU</b> A. Emom 10' 20" top ring hold + 20" bottom ring hold 20 hollow rocks B. Movimiento gimnástico avanzado Recomendado para aquellas personas que dominan el Kipping: - Mínimo 2/3 dominadas estricatas con peso corporal - Mínimo 2/3 CTB con kipping Se recomienda dominar antes los Bar M.U. C. Wod Amrap 9' 1 to 3 Ring M.U (estricato con goma) 10 jumping squat 100m Run	<b>WODAPALOOZA</b> <b>"SPRINT SHOWDOWN"</b> <b>WOD:</b> 6 rondas: * 10 thrusters * 10 chest to bar Rest 1 min "SANDBAG HELL" <b>WOD:</b> For time: * 100 m sandbag carry * 50 burpees * 100 m sandbag carry

ACTIVIDADES DE PLANTA BAJA EN PHOENIX ACADEMY

PREPARACIÓN FÍSICA


LUGAR	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	<p>TRABAJO DE CADERA (CICLO 4)</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>HIP THRUST ASIMÉTRICO DB HIGH STEP UP COPHENAGUE PLANK</p> <p>B. ACCESORIO/FINISHER (20')</p> <p>B1. ACCESORIO 5 Rounds: - 10 good morning - 60" hollow hold</p> <p>B2. FINISHER 10 Rounds: 12 Deadlift 10 BF Burpees</p> <p>B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max ski cal Rest</p>	<p>TRABAJO DE EMPUJE (CICLO 4)</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>BENCH PRESS C/ STOP CABLE SINGLE PRESS DB FRENCH PRESS</p> <p>B. ACCESORIO/FINISHER (20')</p> <p>B1. ACCESORIO (FUERZA UNILAT/INESTABILIDAD) 5 Rounds: - 10 unilat db press each - 20" bar hold flex hip</p> <p>B2. FINISHER 3x EMOM 4: 40" Plank Max Double DB Bench press</p> <p>-Rest 3'- by/EMOM</p> <p>B.3 FINISHER (HIIT) Emom 10' (30"ON/30"OFF) HS hold/double KB OH hold Max push press @ empty bar</p>	<p>TRABAJO DE RODILLA (CICLO 4)</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>PINED SQUAT BULGARIAN SQ (ISO CATCH) + CONCENTRIC // SPLIT SQUAT (ISO CATCH) NORDIC CURL GHD</p> <p>B. ACCESORIO/FINISHER (20')</p> <p>B1. ACCESORIO 5 Rounds: - 6 db step up + press - 60" wall sit</p> <p>B2. FINISHER AMRAP 14' 10 wallball 20 Sit Ups 300m run</p> <p>B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max Jump squat 40" wallsit hold</p>	<p>TRABAJO FULLBODY (CICLO 4)</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>4 ROUNDS LANDMINE THRUSTER GORILLA ROW LANDMINE ROTATION</p> <p>B. ACCESORIO/FINISHER (20')</p> <p>B1. ACCESORIO 5 Rounds: - 6 db step up + press CAMBIAR - 60" wall sit</p> <p>B2. FINISHER EMOM 14': Max Box jump Max Push press</p> <p>B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max bike cal Max S.U.</p>	<p>TRABAJO DE TRACCIÓN (CICLO 4)</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>BENT OVER ROW CABLE SINGLE ROW ZANCADA BICEPS TRX</p> <p>B. ACCESORIO/FINISHER (20')</p> <p>B1. ACCESORIO 5 Rounds: - 15 Australian pull up - 20" iso banded row</p> <p>B2. FINISHER: 5 Rounds: 15 cal Row/Ski 10 Devil Press 5 Burpee Box Step Up</p> <p>B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max Row cal Superman hold</p>			

HYROX & HYBRID PROGRAM


	Hyrox365 Foundational program	Endurance	Hyrox365 Engine program	Hybrid	Hyrox365 Power program	Hyrox365 Complete program	
	<p>Main Workout - 40 MINS 1:45 Work/ 30s Rest, 18 Rounds (3 Circuits)</p> <p>Zone 1 Couplet 12x DB Row to Kitchback MAX DB Thrusters Zone 2 Ski, rest, repeat 00:10 Rest 150m SkiErg @ RPE 9 Zone 3 MAX m Overhand Sled Push Zone 4 Couplet 12x KB Goblet Squats 6x KB High Pull to OH Press Zone 5 Couplet 6x DB Devil's Press 6x Knee Tuck Push-ups Zone 6 RPE 8+ RowErg</p>	<p>If you go i go</p> <p>10 Rounds of: 200m Ski 10 Burpees</p> <p>Then</p> <p>10 Rounds of: 10 Assault cal 10 Jumping squat</p>	<p>Capacity Work - 42 MINS</p> <p>19:00 Work/02:00 Rest, 2 Rounds</p> <p>Zone 1 MAX m Run Every minute, increase speed until 'pop' 01:00 Rest 01:15 Run At highest completed speed 01:00 Jogging Recovery Zone 2 Task 1 Each partner rows for 30s each until 2500m is achieved. Once complete, move onto Task 2. 2500m RowErg Task 2 5x DB Clusters One partner working, one partner resting</p>	<p>A. EMOM 14': 5 BACK SQUAT (75-80%) 5 HIGH BOX JUMP</p> <p>B. 4 Rounds for time: 5 DOUBLE DB SQUAT CLEAN 10 BBJO REST 4' then 4 Rounds of 5 DOUBLE DB FRONT SQUAT 100m run</p>	<p>Partner Supersets - 32 MINS</p> <p>7 min Work/ 1 min Rest, 4 Rounds</p> <p>Zone 1 Partner 1 20x DB Alternating Bench Press Partner 2 8x Knee Tuck Push-ups Rest Zone 2 Partner 1 12x DB lunge to Step up 6x each side 6x DB Jump Squat Partner 2 Rest Until Partner 1 completes workout</p>	<p>TO3M - 36 MINS</p> <p>Format: 12 Rounds</p> <p>Zone 1 Run @ RPE 7 Zone 2 SkiErg @ RPE 7 Zone 3 25% above competition weight Sled Pull 97.129kg Zone 4 Run @ RPE 7 Zone 5 RowErg @ RPE 7 Zone 6 Couplet 10x DB Rack Squat 5x Burpee to Plate</p>	<p><b>Tabla de Pesos RX por Categoría:</b></p> <p><b>Sandbag Lunges (100m):</b> Mujeres/Dobles Mujeres: 10 kg Hombres/Dobles Hombres/Mixtos: 20 kg Pro Hombres: 30 kg</p> <p><b>Sled Push (4x12.5m):</b> Mujeres Open: 102 kg (incl. trineo) Hombres Open: 152 kg (incl. trineo) Pro Hombres: 202 kg (incl. trineo)</p> <p><b>Sled Pull (4x12.5m):</b> Mujeres Open: 78 kg (incl. trineo) Hombres Open: 103 kg (incl. trineo) Pro Hombres: 153 kg (incl. trineo)</p> <p><b>Farmers Carry (200m):</b> Mujeres Open: 2x16 kg Hombres Open/Dobles Mixtos: 2x24 kg Pro Hombres: 2x32 kg</p> <p><b>Wall Balls (100 rep.):</b> Mujeres Open: 4 kg (a 2.75m) Hombres Open/Dobles Mixtos: 6 kg (a 2.75m) Pro Hombres: 9 kg (a 3m)</p>
	HYROX365 Foundational	ENDURANCE	HYROX365 Engine	HYBRID	HYROX365 Power	HYROX365 Complete	

SALAS BOUTIQUE

FUNCIONAL HEALTH

LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<p>TRABAJO DE FLEXIÓN DE RODILLA</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds 3 BACK SQUAT -rest 1'- 40" Hollow hold -rest 2'-</p> <p>B. METCON</p> <p>4 Rounds in pairs 3' ON/3' OFF</p> <p>A1.10 Assault cal/Ski cal A2. Max Ring row/Max DB push press</p> <p>*relevos hasta acabar los 3'</p>	<p>TRABAJO DE TRACCIÓN</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds 3 STRICT CHIN UP -rest 1'- 60" Plank hold -rest 2'-</p> <p>B. METCON</p> <p>EMOM 12' FOR MAX REPS</p> <p>BURPEES KB Swing Row cal Mountain climbers</p>	<p>TRABAJO ACCESORIO RODILLA/TRACCIÓN</p> <p>A. 5 Rounds: 6 Bulgarian split squat each leg 20 v-ups alt.</p> <p>B. 5 Rounds: 10 Banded KB Pull-Over 20" HOLD australian pull up</p> <p>C. HIIT MACHINES Emom 12' 1: max assault 2: max row 3: 40" wallsit 4: 40" plank hold</p>	<p>TRABAJO DE FLEXIÓN DE CADERA</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds 3 GLUTE BRIDGE -rest 1'- 20 Barbell Good morning -rest 2'-</p> <p>B. METCON</p> <p>Amrap 10' 10 KB SDHP 20 Box step up alt. 15 Sit ups</p>	<p>TRABAJO DE EMPUJE</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds 3 STRICT PRESS -rest 1'- 60" Double KB OH Hold -rest 2'-</p> <p>B. METCON</p> <p>For time (tc 15") 10 to 1 Burpees Assault cal (x2)</p>	<p>TRABAJO ACCESORIO CADERA/EMPUJE</p> <p>A. 5 Rounds: 20 Pull up hold knee raises 40" Wall sit</p> <p>B. 5 Rounds: 12 db floor press pos dead bug 40" banded hollow</p> <p>C. HIIT DB'S Emom 12' Max db hang snatch alt. Max db back rack lunges alt. 20 Push ups</p>

FUNCIONAL BASIC STRENGTH

LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<p>TREN SUPERIOR (FUERZA)</p> <p>A1. 2 sets -10 DB Bench press (2"-0"-2")</p> <p>REST b/s: 2'</p> <p>- 5-10 push ups</p> <p>A2. 2 sets - 10 Seated DB Strict Press</p> <p>REST b/s: 2'</p> <p>- 10 deadbug</p> <p>A3. 2 sets - 8 inclined DB bench press alt.</p> <p>REST b/s: 2'</p> <p>- 8 Triiceps exte. unil.</p> <p>B. 2 sets - 10 facepull polea</p> <p>REST b/s: 2'</p> <p>- Plancha codos</p>	<p>TREN INFERIOR (ESTABILIDAD)</p> <p>2 RONDAS x 12 reps (Rest between rounds: 1'30")</p> <p>- Ktibi Front rack split squat (6 each) (LIGERO) (4"-2" abajo-1")</p> <p>REST 45" then:</p> <p>- 40" ISO glute bridge</p> <p>REST 45" then:</p> <p>- 45" Cuadrupedia plank con taco</p> <p>REST 45" then:</p> <p>- 60" Wallsit</p> <p>REST 45" then:</p> <p>- Equilibrio a una pierna (si se quiere se pueden cerrar ojos)</p> <p>*Si sobra tiempo realizar ejercicios de movilidad dinámicos o ejercicios accesorios de muy baja intensidad.</p>	<p>FULL BODY</p> <p>A1. 2 sets - 8-10 ktibi RDL (2"-0"-2") - Banded monster walk</p> <p>REST b/s: 1'30"-2'</p> <p>A2. 2 sets - 10 jalón al pecho - 6 retracc. escapular + 6 ring row</p> <p>REST b/s: 1'30"-2'</p> <p>A3. 2 ROUNDS - 10 2xDB Hang Clean - 10 1 1/2 goblet squat (DB ligera) - Press pallof circulos (5 drch/5 izq.)</p> <p>REST b/s: 1'30"-2'</p> <p>*Si sobra tiempo realizar ejercicios de movilidad dinámicos o ejercicios accesorios de muy baja intensidad.</p>	<p>TREN SUPERIOR (CORE+PROPIOCEPCIÓN)</p> <p>A1. 2 sets x 12 reps - Taps Deadbug con disco - Remo + press sentados en polea (6 x lado)</p> <p>REST b/s: 1'30"-2'</p> <p>A2. 2 sets - 10 Floor DB bench press (4"-2"-1") - 10 gorilla row</p> <p>REST b/s: 1'30"-2'</p> <p>A3. 3 sets - 10 Shoulder taps - 10 deadbug pullover mancuerna</p> <p>REST b/s: 1'30"-2'</p> <p>*Si sobra tiempo realizar ejercicios de movilidad</p>	<p>TREN INFERIOR</p> <p>A1. 2 sets - 8-10 back squat (2"-0"-2") -10 spanish squat</p> <p>REST b/s: 1'30"-2'</p> <p>A2. 2 sets - 10 1DB back lunges - 10 box step ups (sin carga)</p> <p>REST b/s: 1'30"</p> <p>A3. 2 RONDAS - 10 Bulgarian split squat (no weight-light weight) - 6 Press pallof polea pasos laterales - 10 banded DB glute bridge</p> <p>REST b/s: 1'30"</p> <p>*Si sobra tiempo realizar ejercicios de movilidad</p>	<p>FULL BODY</p> <p>2 RONDAS 10-15 reps (Rest between rounds: 1'30")</p> <p>- Goblet Squat (1"-1"-1") Aguantar 1 segundo abajo</p> <p>REST 45" then:</p> <p>- 10 DB bench press</p> <p>REST 45" then:</p> <p>- 10 (5 each) step down exc.</p> <p>REST 45" then:</p> <p>- 10 chest supported rows</p> <p>REST 45" then:</p> <p>- 12 DB SLOW pass through plank</p> <p>REST 30"-45" then:</p> <p>*Si sobra tiempo: AMRAP 4' BY PAIRS (mientras uno hace uno el otro hace el segundo) -Cuadrupedia plank - 12 Ktibi swing (light-medium weight)</p>

PROGRAMACIÓN DE FUERZA/BODYBUILDING

	PECHO + BICEPS	ESPALDA + TRICEPS	LEGG DAY	HOMBRO + ACCESORIO	TREN SUPERIOR	EXTRA DAY
	<p>A. BENCH PRESS 10x2@AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	<p>A. STRICT PULL UP 10x2@AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	<p>A. BACK SQUAT 10x2@AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	<p>A. STRICT PRESS 10x2@AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	<p>A. TEMPO PUHSUPS 5x10 -Rest 1' B/sets-</p>	<p>ONLY FOR THE LEGENDS.....  A. For Time: 50-40-30-20-10 Cal Ski 10-20-30-40-50 Cal Row  B. Partner 4 Sets 3 min AMRAP 200m Partner Run (each - same time) 10 Synchro Box Jumps Max Sandbag Cleans in remaining time (one working at a time)</p>
	<p>B. BARBELL INCLINE BENCH PRESS 4x10 @ AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	<p>B. MEADOWS ROW 4x10 -Rest 2' B/sets-</p>	<p>B. DEADLIFT 10x2@AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	<p>B. DOUBLE DB Z PRESS 4x10 -Rest 1' B/sets-</p>	<p>B. CHIN UPS 5x10 @ AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	<p>B. CORE FINISHER  4 rounds  10 Single Arm KB Situps (Left) 10 Single Arm KB Situps (Right) 10 Dip Support Leg Raise 10 Ab wheels 60 Sec Plank Hold 30 yd Banded KB Overhead Walk</p>
	<p>C. HEX PRESS 4x10@AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	<p>C. REVERSE GRIP LAT PULLDOWN 4x10 @ AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	<p>C. KB BELT SQUAT 4x10@AHAFa rest as needed</p>	<p>C. BENT OVER LATERAL RAISES 4x10 -Rest 2' B/sets-</p>	<p>C. TRICEP DIPS 4x10 -Rest as needed-</p>	
	<p>D. RESISTANCE BAND CHEST FLY 4x12 -Rest as needed-</p>	<p>D. DOUBLE DB STANDING BENT OVER ROW 4x10 /EACH ARM -Rest as needed-</p>	<p>D. LYING DB HAMSTING CURL 4x10 rest as needed</p>	<p>D. GHD HIP EXTENSION 4x10 -Rest 1' B/sets-</p>	<p>D. BARBELL DRAG CURLS 4x10@ AHAFa -Rest as needed-</p>	
	<p>E. INCLINE DB HAMMER CURL 4x10 -Rest as needed-</p>	<p>E. DOUBLE DB SKULL CRUSHERS 4x10 -Rest as needed-</p>	<p>E. SINGLE LEG DB HIP THRUST 4x10@AHAFa rest as needed</p>	<p>E. DB LUNGE WALKTHROUGHS 4x10 (EACH SIDE) -Rest 2' B/sets-</p>	<p>E. STANDING KB CRUSH GRIP FRENCH PRESS 4x10 -Rest as needed-</p>	
	<p>F. RING CURL 4x10 reps - Rest as needed-</p>	<p>F. SINGLE ARM DB KICKBACK 4x12 -Rest as needed-</p>	<p>F. SEATED DB CALF RAISE 4x15-20 rest as needed</p>	<p>F. BAND PULL THROUGH 4x10 reps - Rest as needed-</p>	<p>F. SINGLE DB WAITER HOLD CURL 4x10 -Rest as needed-</p>	