



PROGRAMACIÓN MARZO 2026

SEMANA DEL 09 AL 15



681196435
INFO@PHOENIXBOX.ES

ESPECIALIZADOS PHOENIX

CROSSFIT

LUGAR	LUZ	MAÑANA	TARDE	NOCHE	
	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>

BARRELL & WEIGHTLIFTING

LUGAR	LUZ	MAÑANA	TARDE	NOCHE	
	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>

ENDURANCE

LUGAR	LUZ	MAÑANA	TARDE	NOCHE	
	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>

EMMASTRELS

LUGAR	LUZ	MAÑANA	TARDE	NOCHE	
	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>

HYDRAS

LUGAR	LUZ	MAÑANA	TARDE	NOCHE	
	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>

SALAS ROUTINE

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

LUGAR	LUZ	MAÑANA	TARDE	NOCHE	
	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>

FUNCIONAL BASIC

LUGAR	LUZ	MAÑANA	TARDE	NOCHE	
	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>

PREPARACIÓN FÍSICA

LUGAR	LUZ	MAÑANA	TARDE	NOCHE	
	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>

HYDRAS

LUGAR	LUZ	MAÑANA	TARDE	NOCHE	
	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>

PROGRAMACIÓN DE FUERZA/RODILLAS/OTROS

LUGAR	LUZ	MAÑANA	TARDE	NOCHE	
	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>	<p>1. WOD</p> <p>2. WOD</p> <p>3. WOD</p> <p>4. WOD</p> <p>5. WOD</p>