



PROGRAMACIÓN MAYO 2026

SEMANA DEL 11 AL 17



681196435



INFO@PHOENIXBOX.ES


ANUNCIOS Y AVISOS

PRÓXIMOS EVENTOS:

- 16 MAYO, PHOENIX HYROX, ven y disfruta de un evento diferente viendo a tus compañeros competir.

- 13 JUNIO, SPRING GAMES.


CROSSFIT

LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<p>LINDA</p> <p>10 rounds for time of:(t.c. 35')</p> <p>10-9-8-7-6-5-4-3-2-1</p> <p>Peso muerto - 150% BW</p> <p>Bench press - 100% BW</p> <p>Clean - 75% BW</p>	<p>For time in pairs</p> <p>2 Rounds of:</p> <p>600m Run together</p> <p>20 Double Hang DB C&J synchro@2x(22,5/15)</p> <p>5 Rope Climbs each (A1 then A2)</p> <p>-Rest 2 minutes-</p> <p>2 Rounds of:</p> <p>500m Run together</p> <p>20 Double DB Thrusters synchro</p> <p>20 TTB synchro</p> <p>-Rest 2 minutes-</p> <p>2 Rounds of:</p> <p>400m Run together</p> <p>20 DB Box step over synchro</p> <p>10 Ring Muscle Ups each (A1 then A2)</p>	<p>ENDURANCE</p> <p>4 ROUNDS every 10'</p> <p>400m Row</p> <p>then:</p> <p>2 rounds</p> <p>10 Pull Up</p> <p>20 Push ups</p> <p>30 Air Squats</p> <p>then:</p> <p>400m run</p>	<p>STRENGHT</p> <p>BACK RACK LUNGES</p> <p>A. Cada 3'x5 rondas:</p> <p>12 Split squat eah leg@AHAFa(sin tocar suelo)</p> <p>*barra trasnuca o DB's</p> <p>B. 2 rounds Alternate A1/A2</p> <p>A1. Amrap 2'</p> <p>100m Run</p> <p>15 TTB</p> <p>-rest 1'-</p> <p>A2. Amrap 2'</p> <p>10 Burpees</p> <p>15 Wallball</p> <p>-res 1'-</p>	<p>WEIGHTLIFTING</p> <p>A. SQUAT SNATCH</p> <p>8' to reach your 75% of Snatch</p> <p>Then EMOM 10'</p> <p>1. Squat Snatch with your 75%</p> <p>*Sin subir de peso</p> <p>Every 3' X 6 Rounds</p> <p>300 m Run</p> <p>10 Squat Snatch(40/25 kg) T&G</p> <p>Alt each round: MAX Ttb/CTB/8MU</p>	


ESPECIALIDADES PHOENIX BOX

LUGAR	BARBELL & WEIGHTLIFTING	ENDURANCE	GIMNASTICOS	HYBRID		
	<p>CLEAN</p> <p>A. SQUAT CLEAN</p> <p>A. For Quality</p> <p>Round 1: 1.1.1.1.1.1 (60%)</p> <p>Round 2: 1.1.1.1.1.1 (65%)</p> <p>Round 3: 1.1.1.1.1 (70%)</p> <p>Round 4: 1.1.1.1 (75%)</p> <p>Round 5: 1.1 (80%)</p> <p>acabamos haciendo un 5x5 de tirones con el peso q</p> <p>B. WOD FOR TIME TC: 10'</p> <p>20 Power C&J 45% (intentamos Unbroken)</p> <p>Rest 2'</p> <p>2-4-6-8</p> <p>Power clean 45%</p> <p>BF Burpees</p>	<p>EMOM 32'</p> <p>1: max cal bike erg</p> <p>2: 40' plank</p> <p>3: max assault cal</p> <p>4: 40" Wall sit</p>	<p>RING MU</p> <p>A. Emom 10'</p> <p>20" top ring hold + 20" bottom ring hold</p> <p>20 hollow rocks</p> <p>B. Movimiento gimnástico avanzado</p> <p>Recomendado para aquellas personas que dominan el Kipping:</p> <p>- Mínimo 2/3 dominadas estricatas con peso corporal</p> <p>- Mínimo 2/3 CTB con Kipping</p> <p>Se recomienda dominar antes los Bar M.U.</p> <p>C. Wod</p> <p>Amrap 9'</p> <p>1 to 3 Ring M.U (estricto con goma)</p> <p>10 jumping squat</p> <p>100m Run</p>	<p>A. Conditioning</p> <p>4 rounds each for time</p> <p>10 DL@40%</p> <p>10 Wallball</p> <p>10 Double DB Push press</p> <p>20m Farmer carry</p> <p>10m Burpee broad jump</p> <p>rest 2' B/rounds</p> <p>B. Strength</p> <p>Go for a H5 Deadlift</p>		

PREPARACIÓN FÍSICA


LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES			
	TRABAJO DE RODILLA (CICLO 2) A. TRABAJO DE FUERZA (20') Back squat Back squat con pausa Sentadilla búlgara B. ACCESORIO/FINISHER (20') B1. ACCESORIO 5 Rounds: - 6 db step up + press - 60" wall sit B2. FINISHER 500- 400-300-200-100m Run 25-20-15-10-5 Thrusters@empty barbell 25-20-15-10-5 Push ups B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max Jump squat 40" wallsit hold	TRABAJO FULLBODY (CICLO 2) A. TRABAJO DE FUERZA (20') Every 3' for 6 rounds: - 8 Zercher squat - 40" wall sit hold B. ACCESORIO/FINISHER (20') B1. ACCESORIO 5 Rounds: - 6 db step up + press - 60" wall sit B2. FINISHER EMOM 15' 12 DB push press 14 Box step up 20 Sit ups B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max bike cal Max S.U.	TRABAJO DE TRACCIÓN (CICLO 2) A. TRABAJO DE FUERZA (20') Deadlift Dominadas lastradas Remo con mancuerna unilateral B. ACCESORIO/FINISHER (20') B1. ACCESORIO 5 Rounds: - 15 Australian pull up - 20" iso banded row B2. FINISHER: AMRAP 15' 12 Strict pull ups 8 Burpees 12 KB swing B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max Row cal Superman hold	TRABAJO DE CADERA (CICLO 2) A. TRABAJO DE FUERZA (20') Peso muerto rumano Curl femoral unilat en máquina Nordic curl B. ACCESORIO/FINISHER (20') B1. ACCESORIO 5 Rounds: - 10 good morning - 60" hollow hold B2. FINISHER For time 10 to 1 Double DB Lunges 40" plank hold Double DB hang snatch Double DB Renegade row B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max ski cal Rest	TRABAJO DE EMPUJE (CICLO 2) A. TRABAJO DE FUERZA (20') Press banca Press militar de pie Fondos en paralelas lastrados B. ACCESORIO/FINISHER (20') B1. ACCESORIO (FUERZA UNILAT/INESTABILIDAD) 5 Rounds: - 10 unilat db press each - 20" bar hold flex hip B2. FINISHER Emom 16' Max Wallball 40" plank hold Max D.U. 40" HS hold B.3 FINISHER (HIIT) Emom 10' (30" ON/30" OFF) HS hold/double KB OH hold Max push press @ empty bar			

HYROX & HYBRID PROGRAM


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	Main Workout 40 MINS Zone 1 A - DB Clusters, B - Run RPE 9 (3% incline if applicable) DB Clusters Run Zone 2 A - Sled sprints, B - KB Couplet Underhand Sled Push 2x KB Halo 2x KB Goblet Squats Zone 3 A - DB Bench Press, B - SkiErg Sprint DB Bench Press Ski Erg Sprint Zone 4 A - DB Tighrope Deadlift, B - Lateral Jump Burpee DB Tighrope Deadlifts Lateral Jump Burpees Zone 5 A - Row, B - Sandbag Zercher Lunge RowErg Sandbag Zercher Lunge Reverse		Conditioning 38 MINS Zone 1 Rest for remaining time 500m Run Zone 2 RPE 5+ RowErg Zone 3 Couplet 10x DB Rack Squat 10x DB Deadlifts Zone 4 RPE 5+ SkiErg I Go, You Go Finisher 12 MINS Zone 1 RPE 10 150m Row Sprint Zone 2 RPE 10 150m Ski Erg Sprint			Zone Power 27 MINS Zone 1 Shoulder Superset - Complete 3 exercises, rest 30 seconds then repeat 8x DB Front Raise 8x DB Lateral Raise 8x DB OH Strict Press 00:30 Rest Zone 2 Alternating Lunge Strength, Rest 30 seconds between walking lunges 30m Sandbag Walking Lunges 00:30 Rest 20m Sandbag Zercher Lunge Walking 00:30 Rest Zone 3 Posterior Strength - Rest 30 seconds after 3 exercises, then repeat 16x Russian KB Swings 8x KB Single Leg Deadlift (2 Handed) 8x Superman Rows 00:30 Rest		Tabla de Pesos RX por Categoría: Sandbag Lunges (100m): Mujeres/Dobles Mujeres: 10 kg Hombres/Dobles Hombres/Mixtos: 20 kg Pro Hombres: 30 kg Sled Push (4x12.5m): Mujeres Open: 102 kg (incl. trineo) Hombres Open: 152 kg (incl. trineo) Pro Hombres: 202 kg (incl. trineo) Sled Pull (4x12.5m): Mujeres Open: 78 kg (incl. trineo) Hombres Open: 103 kg (incl. trineo) Pro Hombres: 153 kg (incl. trineo) Farmers Carry (200m): Mujeres Open: 2x16 kg Hombres Open/Dobles Mixtos: 2x24 kg Pro Hombres: 2x32 kg Wall Balls (100 rep.): Mujeres Open: 4 kg (a 2.75m) Hombres Open/Dobles Mixtos: 6 kg (a 2.75m) Pro Hombres: 9 kg (a 3m)
		HYROX365 Foundational	ENDURANCE	HYROX365 Engine	HYBRID	HYROX365 Power	HYROX365 Complete	

SALAS BOUTIQUE

FUNCIONAL HEALTH

LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	TRABAJO DE TRACCIÓN A. TRABAJO DE FUERZA (20') A. ALTERNATE FOR QUALITY 5 Rounds: 10 Strict pull up 30" lateral plank each side B. FINISHER: 2 Rounds of: Amrap 5': 15 Thrusters 15 V-ups -rest 2'- Amrap 5' 10 Ring row 10 Cal	TRABAJO DE EMPUJE A. TRABAJO DE FUERZA (20') A. ALTERNATE FOR QUALITY 5 Rounds: 6 PUSH PRESS 20" inverted kb hold 90° each arm B. FINISHER 16 rounds for time: (A1) 20m Lunges 10 Burpees (A2) monkey bar hold, para que el compañero trabaje *para relevar al compañero 10 situps el que entra	TRABAJO ACCESORIO TRACCIÓN/EMPUJE A. 5 Rounds: 5 pull up 10 Seated db strict press 20 Dead bug B. 5 Rounds: 12 db inclined bench press 10 barbell Good morning 30" side plank each C. HIIT MACHINES EMOM 10': Max Cal. row/ski Max double DB Bench press	TRABAJO DE FLEXIÓN DE CADERA A. TRABAJO DE FUERZA (20') A. ALTERNATE FOR QUALITY 5 Rounds: 6 one leg DB glute bridge 40" superman hold B. FINISHER 8 rounds for time 20 db goblet lunges 10 Renegade row 20 db goblet sq 5 man makers	TRABAJO DE FLEXIÓN DE RODILLA A. TRABAJO DE FUERZA (20') A. ALTERNATE FOR QUALITY 5 Rounds: 8 zombie squat 20 Push ups B. FINISHER Amrap 14' 10 Cal 10 Step up alt 10 inch worm	

FUNCIONAL BASIC STRENGTH

LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	TREN SUPERIOR A. 4 sets -10 Barbell Bench press -8 hands off push up (bajo en 4") REST b/s: 2' B. 3 sets -10 Seated DB strict press -10 Half kneeling landmine press REST b/s: 1'30"-2' C. 3 sets -8 inch worm -10 DB zancada + empuje -30" Press pall of pasos laterales REST b/s: 1'30" * Si sobra tiempo: D. 2 sets -10 facepull polea -40" Up-down plank REST b/s: 1'	TREN INFERIOR A. 4 sets -10 BB Back box squat - Single leg squat REST b/s: 2' B. 3 sets -10 Ktibl split squat -20" Copenhaguen plank REST b/s: 1'30"-2' C. 3 sets -10 abrir cerrar en puente glúteo + 10 subir y bajar -10 walking lunges -20m 1 Ktibl farmer carry REST b/s: 1'30" * Si sobra tiempo: D. 2-3 sets -40" wallsit hold despegando pies alt. REST b/s: 1'	FULL BODY A1. 4 sets -10 DB Hang snatch -10 reps 1 leg RDL REST b/s: 2' A2. 3 sets -10 heavy ktibl swing -40" pass through plank REST b/s: 1'30"-2' A3. 3 sets -10 Australian pull ups -10 DB strict press sentados -10 unil. pulldown en polea REST b/s: 1'30" * Si sobra tiempo: B. 2-3 sets - Lanzamiento de balón vertical. - Triceps ext. REST b/s: 1'	TREN SUPERIOR A1. 4 sets -10 Chin ups (5/30"/5) -10 Renegade rows REST b/s: 2' A2. 3 sets -10 barbell row -10 Remos en polea unil. a la vez (hago una media sentadilla y al subir me quedo a una pierna y traccio con las dos a la vez). REST b/s: 1'30"-2' A3. 3 sets -10 push press -20 in front touch cuadrupedia plank -10 Inclined biceps curls REST b/s: 1'30" * Si sobra tiempo: B. 2 sets -10 elevaciones laterales -40" High plank scapular retrac. REST b/s: 1'	TREN INFERIOR A1. 4 sets -10 Landmine DL - B stance RDL (4" bajada-2"abajo) REST b/s: 2' A2. 3 sets -10 Heavy DB box/bench glute bridge -10 monster walk REST b/s: 1'30"-2' A3. 3 sets -10 zancadas con slider -20" ISO hip flexor deadbug -10 Unilateral DB glute bridge REST b/s: 1'30" * Si sobra tiempo: B. 2-3 sets -10 patadas de glúteo REST b/s: 1'	

	PECHO + BICEPS	ESPALDA + TRICEPS	LEG 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. BANDED PUHSUPS 6x10 -Rest 1' B/sets-</p>	<p>ONLY FOR THE LEGENDS.....</p> <p>A. For Time: 30/24-20/16-10/8 Cal Row Cal Bike Erg Cal Ski</p> <p>-Rest 5:00-</p>	
	<p>B. Barbell Incline BENCH PRESS 4x10 @ AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	<p>B. RING ROW ELEVATED FEET 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. RING PULL UPS 5x10 @ AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	<p>C. RING DIPS 4x10 -Rest as needed-</p>	<p>60/48 cal Row 60/48 cal Bike Erg 60/48 cal Ski</p>
	<p>C. DOUBLE DB BENCH PRESS 1+1/2 4x10@AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	<p>C. LAT PULL DOWN NEUTRAL CLOSE GRIP 4x10 @ AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	<p>C. BACK RACKED BARBELL BOX STEP UP 4x10@AHAFa rest as needed</p>	<p>C. DB SNOW ANGEL RAISE 4x10 -Rest 2' B/sets-</p>	<p>D. SINGLE DB WAITER HOLD CURL 4x10@AHAFa -Rest as needed-</p>	<p>B. For time 5 Rounds: 400m Run 20 GHDs 10 Clean and Jerks@90/70kg</p>	
	<p>D. FLAT BENCH DB CHEST FLY 4x12 -Rest as needed-</p>	<p>D. SEATED STRAIGHT BAR ROW 4x10 -Rest as needed-</p>	<p>D. LYING DB HARMSTRING CURL 4x10 rest as needed</p>	<p>D. GHD HIP EXTENSION 4x10 -Rest 1' B/sets-</p>	<p>E. STANDING TRICEP EXTENSION W/BAND 4x10 -Rest as needed-</p>	<p>C. CORE FINISHER</p>	
	<p>E. SINGLE DB DOUBLE HEAD CURL 4x10 -Rest as needed-</p>	<p>E. STANDING TRICEP DB FRENCH PRESS 4x10 -Rest as needed-</p>	<p>E. REAR FOOT ELEVATED DB SPLIT SQUAT 4x10@AHAFa rest as needed</p>	<p>E. KNEELING BANDED HIP EXTENSION 4x10 -Rest 2' B/sets-</p>	<p>F. STANDING BARBELL CURL 4x10 -Rest as needed-</p>	<p>4 Rounds 15 Strict Abmat Situps 15 Pulse Ups 10 V-ups 30" Copenhagen Plank (each side) 20m KB Front Rack Marches</p>	
	<p>F. STANDING ALT. DB HAMMER CURL 4x10 reps -Rest as needed-</p>	<p>F. SINGLE ARM DB SKULL CRUSHER 4x12 -Rest as needed-</p>	<p>F. STANDING BARBELL CALF RAISE 4x15-20 rest as needed</p>	<p>F. SPLIT STANCE DB ROMANIAN DL 4x10 reps -Rest as needed-</p>		<p>-Rest 2 min b/t round-</p>	