



PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2026

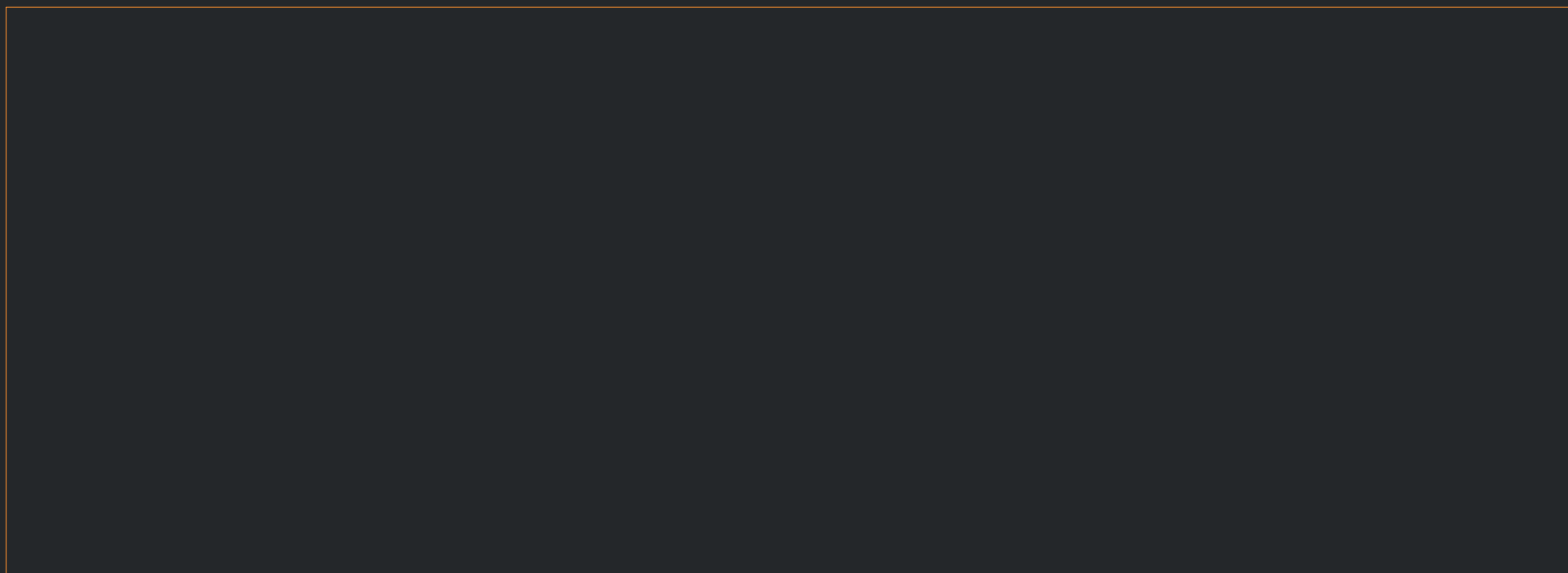
SEMANA DEL 12 AL 18



681196435



INFO@PHOENIXBOX.ES



PHOENIX PERFORMANCE

ACTIVIDADES DE PLANTA BAJA EN PHOENIX BOX

CROSSFIT

CrossFit PTB	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
	(PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO) GYMNASTICS HSW A. Emom 12' 40" HS hold 40" Max cal bike 40" Iso banded row hold 40" SU cruzados B. Amrap 25' 40 D.U. 20 CTB 40 DB goblet Squat@30/22,5 10m HSW/4 wallwalks	STRENGHT STRICT PRESS A. 5 Rounds alt: 10 strict press 20 leg raises over the KB rest 1' B. Emom 20' 15 Db Bench Press@22,5/15 kg 200m Run Max Burpee Box Jump Over REST	CHIPPER 10 Rounds: 2' ON/1' OFF for max reps 30 Cal Assault Bike 30 Dobles Lastrados 30 TTB 30 Clean and Jerk@80/60kg *empieza donde te has quedado la ronda anterior	ENDURANCE 8 Rounds Alt A1/A2 3' ON, 2' OFF A1: 24/30 Cal Row 12 Burpees over the row MAX Slamball Clean A2: 200m Run 12 Wall Ball MAX TTB	WEIGHTLIFTING POWER SNATCH + OHS A. Emom 12' 1+1@60%+ B. WOD B1. Amrap 10' 10 Bar facing burpees 10 Power snatch@50/30 10 TTB 10 OHS rest 5' B2. Cash out Score B1. For time (t.c. 10')	BY PAIRS For Time:(TC 40') 1200m Run 10 rounds YOU GO I GO 3 Ring/Bar Muscle UPS(6 pull ups) 6 Front Squat@50/35 3 Burpees Over the Bar Then 10 rounds YOU GO I GO 3 Ring/Bar Muscle UPS(6 pull ups) 6 DL@50/35 3 Burpees Over the Bar 1200m Run	

ESPECIALIDADES PHOENIX BOX

LUGAR	BARBELL & WEIGHTLIFTING	STRONG	GIMNASTICOS	COMPETITION	CROSSFIT FAMILY		
	(PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO) Barbell yoga A. 1x6 back squat 85% B. 3x3 Tirones desde hang 30-50% C. Hang snatch 2" parada en recepcion + OHS EMOM 6': 1 rep del complex 60% -2' rest EMOM 6': 1 hang squat snatch 60% D. Every 2' x 5 rondas 15 cal ski 5 hang squat snatch 60%	SEMANA 2 – Press básico Técnica: Log clean (o kettlebell clean doble si no hay log) Fuerzas: Push press 5x5 WOD (4 rondas): * 6 push press * 8 sandbag to shoulder * 40 m carry (moderado) Core: Planchas con peso	KIPPING Y D.U. A. Emom 10' 5 Strict Pull up 40 Jumping jacks B. Técnica KIPPING Movimiento gimnástico básico Recomendado para todos D.U. Movimiento gimnástico básico Recomendado para todos Recomendado traer vuestra propia comba para personalizar la largura del cable C. Wod 21/15/9 Pull ups D.U.	"ODD OBJECT + ENGINE" (Regional strong feel) WOD: 4 rondas: * 200 m sandbag carry * 20 kettlebell swings * 15 burpees "FINAL REGIONAL TEST" WOD: For time: * 21-15-9 * Overhead squat * Bar facing burpees	CROSSFIT FAMILY A. FUERZA EMOM 12' 1. 8 Goblet squat synchro Padre con DB / hijo con balón ligero o sin carga 2. 8 Ring rows cada uno 3. 20m Farmer carry juntos entre conos Carga individual 4. 30" Plank hold B. WOD B1. AMRAP 10' in pairs 10 Burpees + choque de manos 10 Goblet squat con balón 10 Sit-ups 10 Box step-ups alt. Reps totales por pareja, repartir 5/5. Uno trabaja y el otro descansa. Rest 5' B2. CASH OUT Score B1. For time (t.c. 10')		

ACTIVIDADES DE PLANTA BAJA EN PHOENIX ACADEMY

PREPARACIÓN FÍSICA

LUGAR	LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	(PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO)	TRABAJO DE RODILLA (CICLO 7)	TRABAJO DE FULL BODY (CICLO 7)	TRABAJO DE TRACCIÓN (CICLO 7)	TRABAJO DE CAADERA (CICLO 7)		
	TRABAJO DE EMPUJE (CICLO 7)	A. TRABAJO DE FUERZA 4-5 Rounds (20 min) 10 Sentadilla goblet 8/lado zancadas atrás con mancuernas 60" wall sit. B. ACCESORIO / FINISHER AMRAP 14 min 200 m remo 12 flexiones inclinadas 12 sit-ups 24 saltos simples de comba. B. ACCESORIO / FINISHER EMOM 16 min Burpees 10 step-ups alternos 40 m farmer carry 30 V-ups alt.	A. TRABAJO DE FUERZA 4-5 Rounds (20 min) 10 Sentadilla goblet 10 press en suelo con mancuernas 10/lado remo con mancuerna apoyado. B. ACCESORIO / FINISHER 4 Rounds of (16" 1c) 200 m carrera 20 Jumping squat 20 strict pull up 20 m farmer carry	A. TRABAJO DE FUERZA 4-5 Rounds (20 min) 10 Remo con mancuerna apoyado, por lado 10 jalones al pecho en polea 12 curl de bíceps con mancuernas. B. ACCESORIO / FINISHER EMOM 15' step-ups alternos Burpees Barbell row@AHAFa	A. TRABAJO DE FUERZA 4-5 Rounds (20 min) 10 Peso muerto rumano con mancuernas 12 puentes de glúteo con carga 10 curl femoral con fitball. B. ACCESORIO / FINISHER AMRAP 14 min 200 m carrera 20 Push ups 20 Back squat(60/35) 20 sit-ups.		

HYROX & HYBRID PROGRAM

LUGAR	HYROX365 Foundational	HYROX Endurance	HYROX365 Engine	HYROX365 Complete	HYROX365 Power	HYROX PARTNER COMP. PREP	
	(PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO)	In pairs 20 rounds for time: 200m Run 20 Kb swing@24/16 40 DB lunges alt. 40 mountain climbers (A1w/A2r)	Engine #3 Partner Workout : 34 MINS Zone 1 — Run Partner 1 — Pushups Zone 2 — Run Partner 1 — Vertical Toe Touches Sprint Finisher : 8 MINS #1 — 01:00 Treadmill Sprint Partner 1 — #2 Jump Squats Partner 2 — #3 Rest	Complete #3 Grip and Quads : 20 MINS Zone 1 — TIMER RowErg Zone 2 — Overhand Sled Push Sled Pull Zone 3 — Increase by 4 reps each round DB Rack Squats DB Reverse Lunges DB Push Press Compromised Running : 24 MINS Zone 1 — 03:00 Run Zone 2 — Situps Ski Erg Sprint A DB Clusters Wallballs B	Power #3 Core Strength : 8 MINS #1 — 00:40 Rotational Push-ups #2 — 00:40 Russian KB Swings #3 — 00:40 Hollow Body Flutter Kicks Legs & More : 10 MINS #1 — DB Walking Lunges Partner 1 TIMER #2 — DB Push Press #3 — Rest Partner 2 — Upper Body Strength : 7 MINS Zone 1 — 00:40 DB OH Strict Press Zone 2 — DB Hammer Curl Isometric Hold for the remaining time DB Bicep Curls For remaining time DB Hammer Curl Iso Hold Leg Strength : 4 MINS #1 — DB Tightrope Deadlifts #2 — DB Split Squats #3 — 00:20 Rest Finisher : 4 MINS #1 — DB Clusters #2 — Burpees Chest to Floor	For time in pairs (no TC) 500m run + 1000m Ski 500m run + 50m Sled push 500m run + 50m Sled pull 500m run + 80m Burpee broadjump 500m run + 1000m Row 500m run + 200m Farmer carry 500m run + 100m Sandbag lunges 500m run + 100 Wallball	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	HYROX Endurance	HYROX365 Engine	HYROX365 Complete	HYROX365 Power	HYROX PARTNER COMP. PREP	

PHOENIX HEALTH

SALAS BOUTIQUE

FUNCIONAL HEALTH

PHOENIX <i>Design</i>	LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
 PHOENIX BOX PHOENIXBOX.ES	(PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO) TRABAJO DE TRACCIÓN A. TRABAJO DE FUERZA (20') A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds 4 CHIN UPS -rest 1'- 12 Weighted Box step up alt. -rest 2'- B. METCON 2 Rounds of: Amrap 4': 10 double DB Hang clean 200 m bike rest 2' Amrap 4' 15 sit up 15 Gorila row	FLEXIÓN DE CADERA A. TRABAJO DE FUERZA (20') A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds 4 One leg DL alt R+L -rest 1'- 40" sorenson hold -rest 2'- B. METCON For time 100 KB swing + 100 goblet reverse lunges emom 3 inch worm	TRABAJO ACCESORIO TRACCIÓN/CADERA A. 5 Rounds: 20 Ring rows 10 Arnold press double DB B. 5 Rounds: 20 DB reverse lunge ALT 10 DB bench press C. HIIT DB's Emom 12' 20 Db box step up alt 12 Db snatch (R) 40" Plank 12 Db snatch (L)	TRABAJO DE EMPUJE A. TRABAJO DE FUERZA (20') A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds 4 BENCH PRESS -rest 1'- 20 V-ups alt+20"hollow hold -rest 2'- B. METCON Amrap 15' 20m Farmer carry 10 Burpees 10 SDHP KB	FLEXIÓN DE RODILLA A. TRABAJO DE FUERZA (20') A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds 4 FRONT SQUAT -rest 1'- 10 Inverted KB press each arm -rest 2'- B. METCON Emom 16' Max push ups Max DB lunges alt. Max Assault cal. only legs Rest	TRABAJO ACCESORIO EMPUJE/RODILLA A. 5 Rounds: 12 Single DB Strict press 10 Banded squat B. 5 Rounds: 8 Double KB front squat 20 KB leg raises C. HIIT MACHINES EM2M x 6R (for max cal each) Stair machine (6) Assault cal Ski cal

FUNCIONAL BASIC STRENGTH

PHOENIX <i>Academy</i>	LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
 PHOENIX ACADEMY	(PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO) TREN SUPERIOR A1. 4 sets x 10 reps - Chin ups (10/5/30") - ISO row hold (ring row) REST b/s: 1' 30" A2. 4 sets x 8-10 reps - Contralateral DB strict press (caballero) - Lanzamiento vertical balón medicinal REST b/s: 1' 4-5 ROUNDS: - 10 Deadbug con polea - 10 Press inclinado con mancuerna - 6 T-W-Y	TREN INFERIOR A1. 4 sets x 10 reps - ktibl sumo squat - Single leg box squat REST 1'-1' 30" A2. 4 sets x 10 reps - Side lunge w/ slider + deadlift DB (contra) - Banded monster walk REST b/s: 1'-1' 30" A. 4 sets x 10 reps - Cuadrapedia plank ktibl drag - One leg ISO glute bridge con balón (30"-40") REST b/s: 60" EXTRA TABATA - Up down plank - Nadadores	FULL BODY A1. 4 sets x 10 reps - Seated db strict press + cable row - DB front rack squat REST b/s: 1' 30" A2. 4 sets x 10 reps - ISO hold Split squat - Floor DB bench press REST b/s: 1' A3. 4-5 RONDAS - 4 inch worm - 12 Hang DB snatch - Plancha cuadrupedia con taco (opción shoulder tap) (30"-40")	TREN SUPERIOR A1. 4 sets x 6 reps - Pull ups - Press banca exc. 4seg REST b/s: 1' 30" A2. 4 sets x 10 reps - Lanzamiento de balón medicinal horizontal sentados - Remo unilal. con landmine REST b/s: 1' A3. 4-5 RONDAS - 14 Slow mountain climbers - 10 Biceps en polea - Dead bug contral. DB press	TREN INFERIOR A1. 4 sets x 10 reps - 1 ktibl rack squat (5 each arm) - Spanish squat REST b/s: 1' A2. 4 sets x 10 reps - single leg ktibl deadlift - Ktibl swing REST b/s: 1' 30" A3. 4 RONDAS (3' each) - 12 Subidas a cajón con DB - Dead bug banded hip flexors hold 30" - 12 Ktibl deadlift	FULL BODY A1. 4 sets x 10 reps - Ktibl front load reverse lunge w/ rotation (la pierna se apoya) - Medium weight DB Box step ups REST b/s: 1'-1' 30" A2. 4 sets x 10 reps - Barbell row - Renegade row REST b/s: 1'-1' 30" B. 4-5 RONDAS - 12 skull crushers - 6 Modified inch worm: high plank 12 shoulder taps + push up - 12 Goblet squat

PHOENIX FOOTBALL PERFORMANCE

PROGRAMACIÓN/HORARIOS (FÚTBOL PREP.) PHOENIX LEGENDS

LUGAR	LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
	10.30 PRO 17.00h Infantil 17.00h Juvenil 18.00h F7 18.00h Infantil 19.00h Cadete 19.00h Cadete	17.00h Infantil 17.00h F7 18.00h Infantil 18.00h Cadete 19.00h PRO 19.00h Infantil	10.30 PRO 17.00h Infantil 17.00h Infantil 18.00h F7 18.00h Cadete 19.00h PRO 19.00h Libre	17.00h Cadete 17.00h Libre 18.00h Infantil 18.00h F7 19.00h Infantil 19.00h PORTEROS	16.30h Fútbol biki 16.30h Infantil 17.30h Infantil 17.30h Cadete	BLOQUE A: Empuje+core - 10 Cuban Press - 20m KB Rack Carry BLOQUE C: Tracción+core - 8 Chin ups - 30"X2 SB Side Plank BLOQUE E: Rodilla+iso - 6X2 Sentadilla lateral - 20" Lateral Bounds BLOQUE G: Cadera+iso - 15 Med Ball Heel Kicks - 10 Isometric Ball Taps

PHOENIX SYSTEM

PROGRAMACIÓN DE FUERZA/BODYBUILDING

	PECHO + BICEPS	ESPALDA + TRICEPS	LEG DAY	HOMBRO + ACCESORIO	TREN SUPERIOR	EXTRA DAY
	A. BENCH PRESS 4x6@AHAFa -Rest 2' B/sets-	A. STRICT PULL UP 4x6@AHAFa -Rest 2' B/sets-	A. BACK SQUAT 4x6@AHAFa -Rest 2' B/sets-	A. STRICT PRESS 4x6@AHAFa -Rest 2' B/sets-	A. TEMPO PUHSUPS 5x10 -Rest 1' B/sets-	ONLY FOR THE LEGENDS..... A.Accumulate 150/120 Calories on Row/Bike Erg/ Ski Erg B. 12 min AMRAP 15 Wallballs (20/14) 15 Kettlebell Swings (50/35) 15 GHD Situps
	B. BARBELL INCLINE BENCH PRESS 4x10 @ AHAFa -Rest 2' B/sets-	B. MEADOWS ROW 4x10 -Rest 2' B/sets-	B. DEADLIFT 4x6@AHAFa -Rest 2' B/sets-	B. DOUBLE DB Z PRESS 4x10 -Rest 1' B/sets-	B. CHIN UPS 5x10 @ AHAFa -Rest 2' B/sets-	B. CORE FINISHER 4 Rounds: 15 Abmat Sit ups 30 Heel Taps (each side) 30 sec Parallette L-sit hold 30 Flutter Kicks (each side) 30yd Offset Overhead Farmer Carry (left overhead/right farmer hold) 30yd Offset Overhead Farmer Carry (right overhead/left farmer hold) *Rest 2:00 b/t sets
	C. HEX PRESS 4x10@AHAFa -Rest 2' B/sets-	C. REVERSE GRIP LAT PULLDOWN 4x10 @ AHAFa -Rest 2' B/sets-	C. KB BELT SQUAT 4x10@AHAFa rest as needed	C. BENT OVER LATERAL RAISES 4x10 -Rest 2' B/sets-	C. TRICEP DIPS 4x10 -Rest as needed-	
	D. RESISTANCE BAND CHEST FLY 4x12 -Rest as needed-	D. DOUBLE DB STANDING BENT OVER ROW 4x10 /EACH ARM -Rest as needed-	D. LYING DB HAMSTING CURL 4x10 rest as needed	D. GHD HIP EXTENSION 4x10 -Rest 1' B/sets-	D. BARBELL DRAG CURLS 4x10@ AHAFa -Rest as needed-	
	E. INCLINE DB HAMMER CURL 4x10 -Rest as needed-	E. DOUBLE DB SKULL CRUSHERS 4x10 -Rest as needed-	E. SINGLE LEG DB HIP THRUST 4x10@AHAFa rest as needed	E. DB LUNGE WALKTHROUGHS 4x10 (EACH SIDE) -Rest 2' B/sets-	E. STANDING KB CRUSH GRIP FRENCH PRESS 4x10 -Rest as needed-	
	F. RING CURL 4x10 reps - Rest as needed-	F. SINGLE ARM DB KICKBACK 4x12 -Rest as needed-	F. SEATED DB CALF RAISE 4x15-20 rest as needed	F. BAND PULL THROUGH 4x10 reps - Rest as needed-	F. SINGLE DB WAITER HOLD CURL 4x10 -Rest as needed-	