



PROGRAMACIÓN ABRIL 2026

SEMANA DEL 13 AL 19



681196435



INFO@PHOENIXBOX.ES

ANUNCIOS Y AVISOS

El sábado 18 de Abril tenemos el evento en el Box de HERRIKIROLAK, es un evento totalmente **gratuito** y al que se os invita a participar a todos los clientes de Phoenix. Por lo tanto ese día no se realizarán actividades de Crossfit, tendréis disponibles las reservas en HYROX, en formato y horario habituales.

EVENTO HERRIKIROLAK

Se realizará el evento en equipos de 3 (si vais a venir con el equipo hecho avisad al whatsapp, sino los haremos nosotros) y tendrá un formato lúdico y no competitivo.

9.00h tendremos una clase de levantamiento de piedras, tecnica, etc...
10.00h Wod 1, LADDER
10.30h Wod 2 CROSSFIT VS HERRI KIROLAK
11.30h Exhibición de AIZKORA Y TRONZALARI

Los horarios son aproximados y dependerán de la afluencia de clientes al evento.

Para inscribimos al evento será necesario enviar un whatsapp al 681 196 435


*LA SALA BOUTIQUE DE PHOENIX BOX, permanecerá cerrada ese sábado 18 para terminar con las labores de cambio y pegado del suelo nuevo de la sala. Ampliaremos una clase en Phoenix legends, así como el número de clientes por clase para que podáis disponer de servicio.

PRÓXIMOS EVENTOS:


- 16 MAYO, PHOENIX HYROX. Y SIDRERÍA !!!! Apuntaros escribiendo un whatsapp al 681 196 435

- 13 JUNIO, SPRING GAMES.


CROSSFIT

LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<p>CHIPPER</p> <p>INTERVALOS: A1-A2-A3-A1-A2-A3</p> <p>3' AMRAP: 10 burpee pull up 8 shuttle run</p> <p>1'30" rest</p> <p>3' AMRAP: 6 DB lunges@22,5/15 3 wall walk</p> <p>1'30" rest</p> <p>3' AMRAP: 2-4-6-8-10... DB snatch alternos TTB</p>	<p>STRENGTH</p> <p>A. In a 20' window 5 to 6 Rounds 6 Strict press 60" Sorensen Hold</p> <p>B. Cada 4 x 5 rondas: 15 CTB 5 power clean @80/55 15 HSPU 5 push jerk</p>	<p>ENDURANCE</p> <p>For time in pairs</p> <p>400 m run together 15 Cal row a repartir</p> <p>1' rest</p> <p>800 m run together 30 Cal row a repartir</p> <p>1' rest</p> <p>1200 m run together 45 Cal row a repartir</p> <p>1' rest</p> <p>800 m run together 30 Cal row a repartir</p> <p>1' rest</p> <p>400 m run together 15 Cal row a repartir</p>	<p>WEIGHTLIFTING</p> <p>SQUAT SNATCH:</p> <p>A. EMOM 12': -1 power snatch +1 pause squat snatch* (60%+...) *2 seconds bottom position</p> <p>B. For time: 5 Rounds of: 7 Power Snatch@70/55kg 14 wall ball 7 BMU</p>	<p>GYMNASTICS</p> <p>CHIN UPS:</p> <p>A. EMOM 12': -20" chin up hold -30" hang hold -40" HS Hold</p> <p>B. 5 sets 2'ON/2'OFF:</p> <p>1 Legless Rope Climb 2 x 7,5m Lunges with Dbs@2cx22,5/15kg Max push ups</p>	


ESPECIALIDADES PHOENIX BOX

LUGAR	BARBELL & WEIGHTLIFTING	ENDURANCE	GINMATICOS	HYBRID		
 <p>PHOENIXBOX PHOENIXBOX.ES</p>	<p>SQUAT CLEAN</p> <p>A. 5 rounds every 2' 3x 1 Power clean (low rep) + 1 Front squat</p> <p>B. Emom 5' Squat clean + hang squat clean @75% +</p> <p>C. H1 in 10' of: Squat Clean + Hang Squat Clean + Front Squat</p> <p>D. For Time: 10-8-6-4-2 Clean & Jerk@60/40 "touch and go" 12 cal machine each set</p>	<p>EMOM 36'</p> <p>1: max cal bike erg 2: rest 3: max cal ski 4: rest 5: max cal row 6: rest</p>	<p>BUTTERFLY</p> <p>Movimiento gimnástico avanzado</p> <p>Recomendado para aquellas personas que dominan el Kipping:</p> <p>- Mínimo 2/3 dominadas estrictas con peso corporal - Mínimo 2/3 CTB con kipping</p>	<p>A. Strength</p> <p>5 Rounds alternate: 6 Deadlift (75%) rest 1' 5 Strict HSPU rest 1'</p> <p>B. Conditioning</p> <p>Emom 12' 20 cal Row 20 Wall Ball</p>		

PREPARACIÓN FÍSICA

LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES			
	TRABAJO DE CADERA (CICLO 2) A. TRABAJO DE FUERZA (20') A1. POTENCIA Peso muerto rumano Curl femoral unilat en máquina Nordic curl A2. FUERZA MÁXIMA Nordic curl asistido explosivo Curl femoral en máquina KB swing A3. RESISTENCIA MUSCULAR Curl femoral con fitball Puente glúteo Curl femoral con goma B. ACCESORIO/FINISHER (20') B1. ACCESORIO 5 Rounds: - 10 good morning - 60" hollow hold B2. FINISHER EMOM 15' Amrap 14': 10 Good morning @empty barbell 400m Run 20 KB swing B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max ski cal Rest	TRABAJO DE EMPUJE (CICLO 2) A. TRABAJO DE FUERZA (20') A1. POTENCIA Press banca Press militar de pie Fondos en paralelas lastrados A2. FUERZA MÁXIMA Press banca Flexiones pies elevados (2discos) Push press A3. RESISTENCIA MUSCULAR Press inclinado con DB Elevaciones laterales Extension de pies en polea B. ACCESORIO/FINISHER (20') B1. ACCESORIO (FUERZA UNILAT/INESTABILIDAD) 5 Rounds: - 10 unilat db press each - 20" bar hold flex hip B2. FINISHER EMOM 15' 20 Deficit Back Lunges/Alt 15 DB Bench Press @AHAFa "21" Barbell Biceps B.3 FINISHER (HIIT) Emom 10' (30" ON/30" OFF) HS hold/double KB OH hold Max push press @ empty bar	TRABAJO DE RODILLA (CICLO 2) A. TRABAJO DE FUERZA (20') A1. POTENCIA Back squat Back squat con pausa Sentadilla búlgara A2. FUERZA MÁXIMA Sentadilla con salto Sentadilla frontal (2discos) Box squat A3. RESISTENCIA MUSCULAR Sentadilla goblet Sentadilla goblet con tempo Wall sit B. ACCESORIO/FINISHER (20') B1. ACCESORIO 5 Rounds: - 6 db step up + press - 60" wall sit B2. FINISHER Amrap 14" in pairs 30 cal 10 Double DB thruster synchro 10 Double DB push press B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max jump squat 40" wallsit hold	TRABAJO DE PLIOMETRÍA (CICLO 2) A. TRABAJO DE FUERZA (20') A1. POTENCIA REACTIVA Depth jump Saltos con carga Saltos unipodales verticales A2. FUERZA MÁXIMA Drop jump *contacto mínimo en suelo Broad jump Saltos laterales en valla A3. RESISTENCIA PLIOMÉTRICA Saltos continuos sin desplazamiento Multi saltos hacia delante Skipping pliométrico B. ACCESORIO/FINISHER (20') B1. ACCESORIO 5 Rounds: - 6 db step up + press - 60" wall sit B2. FINISHER 6 Rounds: 3 Rounds for Time 20 Box jump 20 Burpees 200m Run B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max bike cal Max S.U.	TRABAJO DE TRACCIÓN (CICLO 2) A. TRABAJO DE FUERZA (20') A1. POTENCIA Deadlift Dominadas lastradas Remo con mancuerna unilateral A2. FUERZA MÁXIMA Dominadas explosivas Remo con barra explosivo High pull A3. RESISTENCIA MUSCULAR Jalón al pecho Remo en polea baja Curl de bíceps con goma o DB B. ACCESORIO/FINISHER (20') B1. ACCESORIO 5 Rounds: - 15 Australian pull up - 20" iso banded row B2. FINISHER: 6 Rounds: 20 Renegade row 15 air squat 10 inch worm B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max Row cal Superman hold			

HYROX

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	Main Workout 40 MINS Zone 1 A - Reverse Lunges, B - Row MAX Sandbag Reverse Lunge MAX m Row Sprint Zone 2 A - Plank, B - Sled Push Lalanne Plank MAX m Underhand Sled Push Zone 3 A - Pushups, B - Skierg MAX Pushups MAX m Ski Erg Sprint Zone 4 A - Hang Clean, B - Hollow Body Flutter Kicks MAX DB Hang Clean MAX Hollow Body Flutter Kicks Zone 5 A - KB Swings, B - Extreme Mountain Climbers MAX Russian KB Swings MAX Extreme Mountain Climbers		Double Intensity 40 MINS Zone 1 Partner Rower Sprints = Partner 1: Sprints, Partner 2: Rests 00:40 Row Sprint Partner 1 00:40 Rest Partner 2 Zone 2 Partner Ski Ball = Partner 1: Wallballs, Partner 2: Ski until partner finishes 25x Wallballs Partner 1: TIMER SKIerg Partner 2	Chipper Strength 20 MINS #1 30x DB Renegade Row #2 40x DB Rack Squat #3 40x DB Bent Over Rows #4 40x DB PULLOVER Situp #5 30x Alt Plank Jacks Partner Strength 20 MINS Zone 1 Partner Workout 10m Arms Only Sled Pull Partner 1: TIMER Rest Partner 2 Zone 2 Partner Workout 200m Row Sprint Partner 1: TIMER Rest Partner 2	Race Efforts 36 MINS Zone 1 Ski Zone @ RPE 7 + 02:30 SKIerg Zone 2 10m Sled push into 10m Sled Arms Only Pull 10m Underhand Sled Push 10m Arms Only Sled Pull Zone 3 Run Zone @ RPE 6 + 02:30 Run Zone 4 Sandbag walking lunges until ski ergs finish 02:30 Sandbag Walking Lunges	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


HYROX365 Engine

HYROX365 Power


HYROX365 Complete

SALAS BOUTIQUE

FUNCIONAL HEALTH

LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<p>TRABAJO DE FLEXIÓN DE CADERA</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds</p> <p>8 hip thrust 15-20 band glute abd each (tumbado lateral)</p> <p>B. METCON</p> <p>5 Rounds for time: 12 devil press DB 16 lunges DB 12 cal ski</p>	<p>TRABAJO DE TRACCIÓN</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds</p> <p>- 8 chin up - 15 unilat band pull over each</p> <p>B. METCON</p> <p>AMRAP 16 - 10 renegade row - 15 cal bike - 20 m farmer carry</p>	<p>TRABAJO ACCESORIO TRACCIÓN/CADERA</p> <p>A. 5 Rounds: 10 RDL (pos bulharian sq) 40" fitball plank</p> <p>B. 5 Rounds: 10 pendley row 25 hollow rock</p> <p>C. HIIT MACHINES</p> <p>EMOM 12' 1: max cal 2: max burpees 3: max cal 4: rest</p>	<p>FLEXIÓN DE RODILLA</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds</p> <p>5 Rounds: - 5 back squat - 12 slide Cossack squat</p> <p>B. METCON</p> <p>EMOM 12: Max inch worm (50" completos) Max double DB Thruster rest</p>	<p>TRABAJO DE EMPUJE</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds</p> <p>5 Rounds: - 12 seated filly press - 10 m OVH db farmer carry</p> <p>B. METCON</p> <p>EMOM 20': odd: 20 bench press even: 4 cal ski *- 2 reps bench + 5 kg * + 2 cal ski</p>	<p>CERRADO POR CAMBIO DE SUELO Y MANTENIMIENTO</p>

FUNCIONAL BASIC STRENGTH

LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<p>TREN SUPERIOR (FUERZA)</p> <p>A1. 3 sets - 10 Bench press máquina (2"-0"-2") - 10 hands off push ups (4"-2"-1")</p> <p>REST b/s: 1'-1'30"</p> <p>A2. 3 sets - 10 Alternating DB Press militar - 10 Contralateral landmine one leg strict press (barra ligera)</p> <p>REST b/s: 1'30"</p> <p>A3. 3 sets - 8-10 DB close bench press (2"-0"-2") - 8-10 diamond push ups (4"-2"-1") (usar rodillas si es necesario)</p> <p>REST b/s: 1'30"</p> <p>B. 3 sets - 10 Row plank en polea (no poner mucho peso)</p> <p>REST b/s: 1'30"</p>	<p>TREN INFERIOR (ESTABILIDAD)</p> <p>3 Rondas x 12 reps (Rest between rounds: 1'30")</p> <p>- 1 Ktibl Front rack split squat (6 each) (4"-2" abajo-1")</p> <p>REST 30"-45" then:</p> <p>- Asymetric ktibl RDL (6 each) (4"-2" abajo-1")</p> <p>REST 30"-45" then:</p> <p>- 45" reverse bear crawl (Si no pueden cuadrupedia plank)</p> <p>REST 30"-45" then:</p> <p>- Plancha lateral rodilla apoyada + abd pierna (30" lado)</p> <p>REST 30"-45" then:</p> <p>- Equilibrio a una pierna Tocar: adelante, lateral, atrás (si se pierde el equilibrio no cuenta)</p>	<p>FULL BODY</p> <p>A1. 3 sets - 8-10 rack RDL (2"-0"-2") - 40" ISO glute bridge con taco</p> <p>REST b/s: 1'30"</p> <p>A2. 3 sets - 4/30"/4 Pull ups - 10 Bear DB unilateral row</p> <p>REST b/s: 1'30"</p> <p>A3. 4 ROUNDS - 6 Ktibl swing - 12 subidas a cajón (DB media) - 6 chops de pie</p> <p>REST b/s: 1'30"</p>	<p>TREN SUPERIOR (CORE+PROPIOCEPCIÓN)</p> <p>A1. 3 sets x 12 reps - Taps Polea Deadbug (Contral.) - Remo polea a una pierna (Contral.)</p> <p>REST b/s: 1'30"</p> <p>A2. 3 sets - 8-10 Landmine Press zancada (Contral.)(4"-2"-1") - 10 ring row</p> <p>REST b/s: 1'30"</p> <p>A3. 3 sets - Plancha alta levantar pierna-brazo contrario (si no pueden shoulder taps) - 10 pullover polea</p> <p>REST b/s: 1'30"</p>	<p>TREN INFERIOR</p> <p>A1. 3 sets - 8-10 ktibl sumo squat (2"-0"-2") - 10 1 DB box thrusters (no tiene que pesar mucho)</p> <p>REST b/s: 1'30"</p> <p>A2. 3 sets - 10 ktibl front rack back lunges - 10 box side step ups (sin carga) - 10 ring row</p> <p>REST b/s: 1'30"</p> <p>A3. 4 RONDAS - 10 spanish squats - 6 Rotational core polea - 30" One leg box ISO glute bridge</p> <p>REST b/s: 1'30"</p>	<p>FULL BODY</p> <p>2-3 Rondas 10-15 reps (Rest between rounds: 1'30")</p> <p>- Front rack ktibl Squat (1"-1"-1") Aguantar 1 segundo abajo</p> <p>REST 30" then:</p> <p>- 15 DB 1-1-2 inclined bench press</p> <p>REST 30" then:</p> <p>- 10 (each) sliders lateral lunge</p> <p>REST 30"-45" then:</p> <p>- 10 (each) renegade row</p> <p>REST 30"-45" then:</p> <p>- 30" press pallof en zancada (rodilla apoyada)</p> <p>REST 30"-45" then:</p> <p>*Si sobra tiempo: AMRAP 4' BY PAIRS (mientras uno hace uno el otro hace el segundo) -Plancha de codos - 8 Burpees or DB snatch</p>

PROGRAMACIÓN DE FUERZA/BODYBUILDING

PECHO + BICEPS	ESPALDA + TRICEPS	LEG DAY	HOMBRO + ACCESORIO	TREN SUPERIOR	EXTRA DAY
<p>A. BENCH PRESS 6x8@AHAF -Rest 2' B/sets-</p> <p>B. BARBELL INCLINE BENCH PRESS 4x10 @ AHAF -Rest 2' B/sets-</p> <p>C. HEX PRESS 4x10@AHAF -Rest 2' B/sets-</p> <p>D. RESISTANCE BAND CHEST FLY 4x12 -Rest as needed-</p> <p>E. INCLINE DB HAMMER CURL 4x10 -Rest as needed-</p> <p>F. RING CURL 4x10 reps -Rest as needed-</p>	<p>A. STRICT PULL UP 6x8@AHAF -Rest 2' B/sets-</p> <p>B. MEADOWS ROW 4x10 -Rest 2' B/sets-</p> <p>C. REVERSE GRIP LAT PULLDOWN 4x10 @ AHAF -Rest 2' B/sets-</p> <p>D. DOUBLE DB STANDING BENT OVER ROW 4x10 /EACH ARM -Rest as needed-</p> <p>E. DOUBLE DB SKULL CRUSHERS 4x10 -Rest as needed-</p> <p>F. SINGLE ARM DB KICKBACK 4x12 -Rest as needed-</p>	<p>A. BACK SQUAT 6x8@AHAF -Rest 2' B/sets-</p> <p>B. DEADLIFT 6x8@AHAF -Rest 2' B/sets-</p> <p>C. KB BELT SQUAT 4x10@AHAF rest as needed</p> <p>D. LYING DB HAMSTING CURL 4x10 rest as needed</p> <p>E. SINGLE LEG DB HIP THRUST 4x10@AHAF rest as needed</p> <p>F. SEATED DB CALF RAISE 4x15-20 rest as needed</p>	<p>A. STRICT PRESS 6x8@AHAF -Rest 2' B/sets-</p> <p>B. DOUBLE DB Z PRESS 4x10 -Rest 1' B/sets-</p> <p>C. BENT OVER LATERAL RAISES 4x10 -Rest 2' B/sets-</p> <p>D. GHD HIP EXTENSION 4x10 -Rest 1' B/sets-</p> <p>E. DB LUNGE WALKTHROUGHS 4x10 (EACH SIDE) -Rest 2' B/sets-</p> <p>F. BAND PULL THROUGH 4x10 reps -Rest as needed-</p>	<p>A. TEMPO PUHSUPS 5x10 -Rest 1' B/sets-</p> <p>B. CHIN UPS 5x10 @ AHAF -Rest 2' B/sets-</p> <p>C. TRICEP DIPS 4x10 -Rest as needed-</p> <p>D. BARBELL DRAG CURLS 4x10@ AHAF -Rest as needed-</p> <p>E. STANDING KB CRUSH GRIP FRENCH PRESS 4x10 -Rest as needed-</p> <p>F. SINGLE DB WAITER HOLD CURL 4x10 -Rest as needed-</p>	<p>ONLY FOR THE LEGENDS.....</p> <p>A.5 Sets 3:00 AMRAP 200 m Run 50 Double Unders Max Burpee Box Get-Overs in remaining time</p> <p>*Rest 3:00 b/t rounds*</p> <p>B. CORE FINISHER</p> <p>4 Rounds</p> <p>15 GHD's 30yd Single DB Overhead Carry (Left – as heavy as possible) 30yd Single DB Overhead Carry (Right – as heavy as possible) 10 Strict Toes to Bar 30yd Single DB Overhead Carry (Left – as heavy as possible) 30yd Single DB Overhead Carry (Right – as heavy as possible) 15 Oblique twists with medball (each side) 30yd Single DB Overhead Carry (Left – as heavy as possible) 30yd Single DB Overhead Carry (Right – as heavy as possible)</p> <p>*Rest 2:00 b/t sets</p>

