



# PROGRAMACIÓN MARZO 2026

SEMANA DEL 23 AL 29



681196435



INFO@PHOENIXBOX.ES

## ANUNCIOS Y AVISOS

### PRÓXIMOS EVENTOS:

- 18 ABRIL, HERRIKIROLAK.
- 16 MAYO, PHOENIX HYROX.
- 13 JUNIO, SPRING GAMES.

\*Las inscripciones para los campamentos de Abril (del 7 al 10) para los más peques de la casa en Phoenix Academy están ya abiertas, si teneis cualquier duda podéis escribirnos al 678 255 696.

CROSSFIT

LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<p>A. Accessory work Emom 12' 48" Sorensen hold 200m Run 20 V-ups alt.</p> <p>B. CHIPPER</p> <p>For time (t.c. 30') 600m Run 50 D.U 40 Kb swing @32/24 kg 300m run 20 Burpees over the KB 10 Goblet KB squat 20 Burpees over the KB 300m run 40 Kb swing 50 D.U 600m Run</p>	<p>GYMNASTICS</p> <p>PEGBOARD A. EMOM 12' 30" pegboard hold 30" bar monkey hang 30" hollow rocks</p> <p>B. Cada 4 x 5 rondas 20/16 Row cal 20 TTB 10 DB Snatch alt@30/22,5</p>	<p>STRENGTH</p> <p>A. BACK RACK LUNGES: Cada 2 x 5 rondas: 10 alternating back rack lunges @AHAFa</p> <p>B. In a 16' window 2-4-6-8-10-12 SHSPU m Lunges 2X22,5/15kg Dbs</p> <p>*Then in the remaining time MAX rounds of: 12 DL with Dbs 7,5 m HSW/2 wall walks</p>	<p>ENDURANCE</p> <p>A1. For time (t.c. 15') 200-300-400-300-200 m Run (1w/1r)</p> <p>B. INTERVALOS (A1-A2-A1-A2)</p> <p>A1. AMRAP 6': 2-4-6-8... cal ski box jump over</p> <p>- Rest 2'</p> <p>A2. AMRAP 6' 15/12 cal. row 10 Burpees over the Row</p>	<p>WEIGHTLIFTING</p> <p>POWER C&amp;J</p> <p>A. Cada 1' 30" x 6 rondas: 1 hang power clean + 1 power clean + 1 push jerk (60%+...)</p> <p>B. Tirones de clean 110% de A 3x5 cada 1' 30"</p> <p>C. For time: 3 Rounds of : 300 m Run 12 Power Clean@60/40kg 300 m run 12 Push Jerk</p>	<p>For time in pairs</p> <p>2 Rounds of: 40 Cal. Row 20 Power Snatch@40/30 kg 5 Rope Climbs</p> <p>-Rest 2 minutes-</p> <p>2 Rounds of: 30 Assault cal. 20 Box Jump Overs 10 Ring Muscle Ups</p> <p>-Rest 2 minutes-</p> <p>2 Rounds of: 20 Ski cal 20 BBIO 15 Bar Muscle Ups</p>

ESPECIALIDADES PHOENIX BOX

LUGAR	BARBELL & WEIGHTLIFTING	ENDURANCE	GIMNASTICOS	HYBRID		
	<p>HANG SNATCH</p> <p>A. 3 Rounds Lateral plank 30 each side) 60" Sandbag Hold</p> <p>B. Emom 9' 4 Tempo (3") snatch pull@AHAFa 40" Sorensen hold 10 Barbell skull crushers</p> <p>C. 10' To reach a H1</p> <p>D. For time Hang Snatch Speed Ladder (T&amp;G)</p> <p>5 Hang Snatch @ 50% of H1 4 Hang Snatch @ 60% of H1 3 Hang Snatch @ 70% of H1 2 Hang Snatch @ 80% of H1 1 Hang Snatch @ 90% of H1 *50 D.U. after each round</p>	<p>3 Rounds of :</p> <p>Amrap 3': - 12 db snatch - 10 burpee</p> <p>rest 90"</p> <p>Amrap 3': - 12 cal row - 10 burpee over row</p> <p>rest 90"</p> <p>Amrap 3': - 12 db push press - 10 burpee over the box</p> <p>rest 90"</p>	<p>BAR MU</p> <p>Movimiento gimnástico avanzado</p> <p>Recomendado para aquellas personas que dominan el kipping:</p> <p>- Mínimo 3 dominadas estricatas con peso corporal - Mínimo 6 CTB con kipping</p>	<p>A. Strength</p> <p>5 Rounds alternate: 8 press banca (70%+) -1' rest- 8 chin up estricto -1' rest-</p> <p>B. Conditioning</p> <p>Emom 10' 20m farmer carry + 5 Strict HSPU</p>		

PREPARACIÓN FÍSICA

LUGAR	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES			
	<p>TRABAJO DE PIUOMETRÍA (CICLO 1)</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A1. POTENCIA REACTIVA Drop jump *contacto mínimo en suelo Broad jump Saltos laterales en valla</p> <p>A2. FUERZA MÁXIMA Depth jump Saltos con carga Saltos unipodales verticales</p> <p>A3. RESISTENCIA PIUOMÉTRICA Saltos continuos sin desplazamiento Multisaltos hacia delante Skipping pliométrico</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 Medball clean 20 V-ups 300m Run</p> <p>B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max Jump banded asisted Max DB Snatch</p>	<p>TRABAJO DE TRACCIÓN (CICLO 1)</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A1. POTENCIA Dominadas explosivas Remo con barra explosivo High pull</p> <p>A2. FUERZA MÁXIMA Deadlift Dominadas lastradas Remo con mancuerna unilateral</p> <p>A3. RESISTENCIA MUSCULAR Jalón al pecho Remo en polea baja Curl de bíceps con goma o DB</p> <p>B. ACCESORIO/FINISHER (20')</p> <p>B1. ACCESORIO 5 Rounds: - 15 Australian pull up - 20" iso banded row</p> <p>B2. FINISHER: 8 Rounds: 10 Renegade row alt. 10 Double DB Push press 10 Double DB Front sq</p> <p>B3. FINISHER (HIIT) Emom 12' Max Gorilla row alt 40" plank hold</p>	<p>TRABAJO DE CADERA (CICLO 1)</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A1. POTENCIA Nordic curl asistido explosivo Curl femoral en máquina KB swing</p> <p>A2. FUERZA MÁXIMA Peso muerto rumano Curl femoral unilat en máquina Nordic curl</p> <p>A3. RESISTENCIA MUSCULAR Curl femoral con fitball Puente glúteo Curl femoral con goma</p> <p>B. ACCESORIO/FINISHER (20')</p> <p>B1. ACCESORIO 5 Rounds: - 10 good morning - 60" hollow hold</p> <p>B2. FINISHER EMOM 20': Max Wallball Max Medball DL 40" Plank hold Rest</p> <p>B3. FINISHER (HIIT) Emom 12' Max GHJ Back extension 40" wall sit hold</p>	<p>TRABAJO DE EMPUJE (CICLO 1)</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A1. POTENCIA Press banca Flexiones pies elevados (2discos) Push press</p> <p>A2. FUERZA MÁXIMA Press banca Press militar de pie Fondos en paralelas lastrados</p> <p>A3. RESISTENCIA MUSCULAR Press inclinado con DB Elevaciones laterales Extension de tríceps en polea</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 4 Rounds for time: 20 Cal. 20 Double DB bench press 10 Air squat 10 Burpees</p> <p>B.3 FINISHER (HIIT) Emom 12' (30"ON/30"OFF) HS hold/double KB OH hold Max push press @ empty bar</p>	<p>TRABAJO DE RODILLA (CICLO 1)</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A1. POTENCIA Sentadilla con salto Sentadilla frontal (2discos) Box squat</p> <p>A2. FUERZA MÁXIMA Back squat Back squat con pausa Sentadilla búlgara</p> <p>A3. RESISTENCIA MUSCULAR Sentadilla goblet Sentadilla goblet con tempo Wall sit</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' 20 DB thruster 500m Run</p> <p>B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max jump squat 40" wallsit hold</p>			

HYROX

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
	<p>Main Workout 40 MINS Zone 1 MAX DB Devil's Press Zone 2 RPE 8.5 MAX m RowErg Zone 3 MAX m Suspension Trainer Sled Squat Rows Zone 4 RPE 8.5 MAX m SkiErg Zone 5 MAX m KB Mixed Load Carry (High) Zone 6 MAX DB Row to Kickback Zone 7 Low Plank Zone 8 MAX Sandbag Zercher Good Morning</p> <p>Rep/Interval Scheme: 1:15 Work/ 25s Rest, 24 Rounds (3 Circuits)</p>		<p>Partner Workouts 44 MINS Zone 1 20' 800m RowErg Partner 1 TIMER 8x DB Hang Clean Partner 2 20m DB Walking Lunges</p> <p>-REST 2'-</p> <p>Zone 2 20' 400m SkiErg Partner 1 TIMER 20x KB Seesaw Row Partner 2 Low Plank</p>		<p>Skills and Strength 16 MINS (3 ON/1 OFF) Zone 1 Goal = Max distance 03:00 MAX m Sandbag Walking Lunges Zone 2 Goal = Max Reps MAX Wallballs Zone 3 Goal = Max reps MAX Alt DB Snatches Zone 4 Goal = Max reps MAX Russian KB Swings</p>	<p>Base Strength 26 MINS Zone 1 Use 2 Heavy DBs. Complete as many rounds as possible 5x DB Rack Squats 00:20 Rest Zone 2 Ascending Couplet - Add 1 repeat each round, rest 20s and repeat 5x DB Hex Floor Press 5x Pushups 00:20 Rest 1</p> <p>Rep/Interval Scheme: 11 min Work/ 2 min Rest, 2 Rounds</p> <p>Skills and Strength 16 MINS (3 ON/1 OFF) Zone 1 Goal = Max distance 03:00 MAX m Sandbag Walking Lunges Zone 2 Goal = Max Reps MAX Wallballs Zone 3 Goal = Max reps MAX Alt DB Snatches Zone 4 Goal = Max reps MAX Russian KB Swings</p>	<p>Push and Pull 20 MINS Zone 1 TIMER - RPE 7.5+ 500m SkiErg (A1) Zone 2 Couplet (A2) 10m Overhand Sled Push 10m Sled Pull Zone 3 RPE 9 - Rest for remaining time 300m RowErg (A1) Zone 4 Couplet (A2) 10x Sandbag Jump Squat 20m Sandbag Walking Lunges</p> <p>Partner Compromised Running 20 MINS #1 12x DB Rack Squats(A1) #2 6x DB Squat Cleans(A1) #3 3x DB Clusters(A1) Partner 1 TIMER #4 MAX m Run (A2) Partner 2</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		HYROX365 Engine		HYROX365 Power	HYROX365 Complete	

SALAS BOUTIQUE

FUNCIONAL HEALTH

LUGAR	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<p>TRABAJO DE FLEXIÓN DE RODILLA</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A. ALTERNATE FOR QUALITY</p> <p>5 Rounds:</p> <p>6 BACK-SQUAT</p> <p>60" wall sit</p> <p>B. FINISHER</p> <p>8 Rounds for time in pairs relay:</p> <p>5 Assault cal. only legs</p> <p>10 goblet squat</p> <p>15 Sit ups</p>	<p>TRABAJO DE FLEXIÓN DE CADERA</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A. ALTERNATE FOR QUALITY</p> <p>5 Rounds:</p> <p>6 HIP THRUST</p> <p>40" side plank + hip flex each side</p> <p>B. FINISHER</p> <p>For Time:</p> <p>500-400-300-200-100m row</p> <p>10-20-30-40 deadlift</p>	<p>TRABAJO ACCESORIO RODILLA/CADERA</p> <p>A. 5 Rounds:</p> <p>10 Back rack lunges</p> <p>40" banded hollow</p> <p>B. 5 Rounds:</p> <p>8 banded glute bridge 4/4/4</p> <p>20 air squat ( sin ext - flex 90º)</p> <p>20 m monster walk</p> <p>C. HIIT DB's</p> <p>For Time:</p> <p>C. HIIT DB's</p> <p>Amrap 9' "you go 1 go" for max rounds of:</p> <p>12 DB snatch alt</p> <p>9 DB squat</p> <p>6 burpees over the DB</p>	<p>TRABAJO DE EMPUJE</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A. ALTERNATE FOR QUALITY</p> <p>5 Rounds:</p> <p>6 STRICT PRESS</p> <p>50" shoulder tap</p> <p>B. FINISHER</p> <p>Amrap 12':</p> <p>- 20 cal sit</p> <p>- 12 push press</p> <p>- 16 v- ups</p>	<p>TRABAJO DE TRACCIÓN</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A. ALTERNATE FOR QUALITY</p> <p>5 Rounds:</p> <p>6 STRICT PULL UP</p> <p>20 banded face pull</p> <p>B. FINISHER:</p> <p>5 Rounds For time:</p> <p>16 db hang c&amp;j</p> <p>10 ring row</p> <p>8 burpee</p>	<p>TRABAJO ACCESORIO EMPUJE/TRACCIÓN</p> <p>A. 5 Rounds:</p> <p>12 db bench press</p> <p>10 db skull crush</p> <p>8 Unilat banded db press</p> <p>B. 5 Rounds:</p> <p>10 db row</p> <p>10 bar curl</p> <p>5 excentric pull up</p> <p>C. HIIT MACHINES</p> <p>EM2M x 6R (for max cal/ reps each)</p> <p>-Stair machine (6)</p> <p>-10 KB SDHP + 10 Ring row</p> <p>-SKT cal</p>

FUNCIONAL BASIC STRENGTH

LUGAR	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<p>TREN SUPERIOR</p> <p>A. 2 sets</p> <p>-10 DB Bench press</p> <p>REST b/s: 2'</p> <p>A1. 2 sets</p> <p>- 8 hands off push up (bajo en 4')</p> <p>REST b/s: 2'</p> <p>B. 2 sets</p> <p>- 10 Seated DB strict press machine</p> <p>REST b/s: 1'30"-2'</p> <p>B1. 2 sets</p> <p>- 10 landmine press a una pierna (contralateral)</p> <p>REST b/s: 1'30"-2'</p> <p>C. 2 sets</p> <p>- 4 man maker</p> <p>- 10 DB press en puente glúteo</p> <p>- 10 row plank en polea</p> <p>REST b/s: 1'30"</p> <p>* Si sobra tiempo:</p> <p>D. 2 sets</p> <p>- 40" Up-down plank</p> <p>REST b/s: 1'</p>	<p>TREN INFERIOR</p> <p>A. 2 sets</p> <p>-10 Back box squat</p> <p>REST b/s: 2'</p> <p>A1. 2 sets</p> <p>- 10 Spanish squat (bajo en 4')</p> <p>REST b/s: 2'</p> <p>B. 2 sets</p> <p>- 10 contral. ktbl split squat</p> <p>REST b/s: 1'30"-2'</p> <p>B1. 2 sets</p> <p>- 40"-60" plank hold</p> <p>REST b/s: 1'30"-2'</p> <p>C. 2 sets</p> <p>- 10 banded (goblet) squat (ligera)</p> <p>- 20m farmer carry</p> <p>- Banded ISO glute bridge</p> <p>REST b/s: 1'30"</p> <p>* Si sobra tiempo:</p> <p>D. 2 sets</p> <p>- 40" Wallsit hold</p> <p>REST b/s: 1'</p>	<p>FULL BODY</p> <p>A. 2 sets</p> <p>-10 DB strict press</p> <p>REST b/s: 2'</p> <p>A1. 2 sets</p> <p>- 10 disc good mornings/light ktbl DL</p> <p>REST b/s: 2'</p> <p>B. 2 sets</p> <p>- 10 inclined DB press alt.</p> <p>REST b/s: 1'30"-2'</p> <p>B1. 2 sets</p> <p>- 12 bird dog</p> <p>REST b/s: 1'30"-2'</p> <p>C. 2 sets</p> <p>- 10 Box step up (DB ligera)</p> <p>- 10 face pull</p> <p>- 30" Press palfio</p> <p>REST b/s: 1'30"</p> <p>* Si sobra tiempo:</p> <p>D. 2 sets</p> <p>- 10 DB single arm row</p> <p>- 10 Thiceps ext. polea</p> <p>REST b/s: 1'</p>	<p>TREN SUPERIOR</p> <p>A. 2 sets</p> <p>-10 Jalón al pecho</p> <p>REST b/s: 2'</p> <p>A1. 2 sets</p> <p>- 10 gorilla row</p> <p>REST b/s: 2'</p> <p>B. 2 sets</p> <p>- 10 remos sentados polea</p> <p>REST b/s: 1'30"-2'</p> <p>B1. 2 sets</p> <p>- 10 pullover unil. polea</p> <p>REST b/s: 1'30"-2'</p> <p>C. 2 sets</p> <p>- 12 Y-T-W raises</p> <p>- 30" lateral plank</p> <p>- 10 banded biceps</p> <p>REST b/s: 1'30"</p> <p>* Si sobra tiempo:</p> <p>D. 2 sets</p> <p>- 10 escapular retrac TRX</p> <p>- 10 Thread the needle</p> <p>REST b/s: 1'</p>	<p>TREN INFERIOR</p> <p>A. 2 sets</p> <p>-10 LIGHT goblet squat (controlar la técnica)</p> <p>REST b/s: 2'</p> <p>A1. 2 sets</p> <p>- 10 banded curl de isquios</p> <p>REST b/s: 2'</p> <p>B. 2 sets</p> <p>- 10 light DB glute bridge (bajo en 4')</p> <p>REST b/s: 1'30"-2'</p> <p>B1. 2 sets</p> <p>- 10 banded monster walk</p> <p>REST b/s: 1'30"-2'</p> <p>C. 2 sets</p> <p>- 10 zancada lateral ASISTIDA</p> <p>- 10 Plancha lateral rodilla + abd</p> <p>- 10 unil. glute bridge (sin carga)</p> <p>REST b/s: 1'30"</p> <p>* Si sobra tiempo:</p> <p>D. 2 sets</p> <p>- 10 subir bajar pierna tumbados (asistir con banda)</p> <p>- 30" elevación de pierna en pared</p> <p>REST b/s: 1'</p>	<p>FULL BODY</p> <p>A. 2 sets</p> <p>-10 LIGHT goblet squat (controlar la técnica)</p> <p>REST b/s: 2'</p> <p>A1. 2 sets</p> <p>- 12 SLOW mountain climbers</p> <p>REST b/s: 2'</p> <p>B. 2 sets</p> <p>- 10 chest supported DB rows</p> <p>REST b/s: 1'30"-2'</p> <p>B1. 2 sets</p> <p>- 10 DB floor press (tumbados)</p> <p>REST b/s: 1'30"-2'</p> <p>C. 2 sets</p> <p>- 10 DB pull over (opción en posición de deadbug)</p> <p>- 40" ISO frog pump (como el puente de glúteo pero con los pies juntos)</p> <p>- 40" SLOW Bear crawl</p> <p>REST b/s: 1'30"</p> <p>* Si sobra tiempo:</p> <p>D. 2 sets</p> <p>- 10 TRX rows</p> <p>- 10 biceps polea</p> <p>REST b/s: 1'</p>

PROGRAMACIÓN DE FUERZA/BODYBUILDING

	PECHO + BICEPS	ESPALDA + TRICEPS	LEG DAY	HOMBRO + ACCESORIO	TREN SUPERIOR	EXTRA DAY
	<p>A. BENCH PRESS 8-5-5-3-3-1@AHAF -Rest 2' B/sets-</p>	<p>A. STRICT PULL UP 8-5-5-3-3-1@AHAF -Rest 2' B/sets-</p>	<p>A. BACK SQUAT 8-5-5-3-3-1@AHAF -Rest 2' B/sets-</p>	<p>A. STRICT PRESS 8-5-5-3-3-1@AHAF -Rest 2' B/sets-</p>	<p>A. DIAMOND PUHSUPS 5x10 -Rest 1' B/sets-</p>	<p>ONLY FOR THE LEGENDS.....</p> <p>A. For Time: 500m Row 20m HSW 30 Power Snatch (50/35) -Rest 2:00-</p> <p>500m Row 20m HSW 24 Power Snatch (60/40) -Rest 2:30-</p> <p>500m Row 20m HSW 18 Power Snatch (70/50)</p> <p>B. CORE FINISHER 4 Rounds 15 Overhead Plate Situps 7 Alligator Rolls (each side) 30 sec Face-Up Chinese Plank 30 Flutter Kicks (each side) 15m Offset Overhead Farmer Carry (L) 15m Offset Overhead Farmer Carry (R) -Rest 2 min b/t round-</p>
	<p>B. ALT. DB INCLINE BENCH+ DOUBLE DB INCLINE BENCH (1+1+1) 4x10 @ AHAF -Rest 2' B/sets-</p>	<p>B. MEADOWS ROW 4x10 -Rest 2' B/sets-</p>	<p>B. DEADLIFT 8-5-5-3-3-1@AHAF -Rest 2' B/sets-</p>	<p>B. SEATED ALT. DOUBLE DB SHOULDER PRESS 4x10 -Rest 1' B/sets-</p>	<p>B. CHIN UPS 5x10 @ AHAF -Rest 2' B/sets-</p>	
	<p>C. HEX PRESS 4x10@AHAF -Rest 2' B/sets-</p>	<p>C. REVERSE GRIP LAT PULLDOWN 4x10 @ AHAF -Rest 2' B/sets-</p>	<p>C. ELEVATED HEEL GOBLET SQUAT 4x10@AHAF rest as needed</p>	<p>C. RING Y RAISE 4x10 -Rest 2' B/sets-</p>	<p>C. TRICEP DIPS 4x10 -Rest as needed-</p>	
	<p>D. INCLINE BENCH DB CHEST FLY 4x12 -Rest as needed-</p>	<p>D. LYING DB PULLOVER ON BENCH 4x10 -Rest as needed-</p>	<p>D. GHD NORDIC (HARMSTRING) CURL 4x10 rest as needed</p>	<p>D. GHD HIP EXTENSION 4x10 -Rest 1' B/sets-</p>	<p>D. STANDING ALT DB CURL 4x10@AHAF -Rest as needed-</p>	
	<p>E. STANDING KB CRUSH GRIP BICEP CURL 4x10 -Rest as needed-</p>	<p>E. INVERTED SKULL CRUSHER 4x10 -Rest as needed-</p>	<p>E. WEIGHTED HIP THRUST 4x10@AHAF rest as needed</p>	<p>E. WEIGHTED HIP THRUST 4x10 -Rest 2' B/sets-</p>	<p>E. BENT OVER BANDED TRICEP EXTENSION 4x10 -Rest as needed-</p>	
	<p>F. RING CURLS 4x10 reps - Rest as needed-</p>	<p>F. SINGLE ARM STANDING TRICEP DB FRENCH PRESS 4x12(EACH SIDE) -Rest as needed-</p>	<p>F. SEATED DUMBBELL CALF RAISE 4x15-20 rest as needed</p>	<p>F. RUSSIAN KB SWING 4x10 reps - Rest as needed-</p>	<p>F. SINGLE DB DOUBLE HEAD CURL 4x10 -Rest as needed-</p>	