



681196435

INFO@PHOENIXBOX.ES

# PROGRAMACIÓN FEBRERO/MARZO 2026

SEMANA DEL 23 al 01

## ESPECIALIDADES PHOENIX

### CROSSFIT

LUGAR	FECHA	TEMAS	OBJETIVOS	CONTENIDOS	NOTAS	COMENTARIOS
	23 FEB	WOD	WOD	WOD		
	24 FEB	WOD	WOD	WOD		
	25 FEB	WOD	WOD	WOD		
	26 FEB	WOD	WOD	WOD		
	27 FEB	WOD	WOD	WOD		
	28 FEB	WOD	WOD	WOD		
	01 MAR	WOD	WOD	WOD		

### BARRELL & WEIGHTLIFTING

LUGAR	FECHA	TEMAS	OBJETIVOS	CONTENIDOS	NOTAS	COMENTARIOS
	23 FEB	WOD	WOD	WOD		
	24 FEB	WOD	WOD	WOD		
	25 FEB	WOD	WOD	WOD		
	26 FEB	WOD	WOD	WOD		
	27 FEB	WOD	WOD	WOD		
	28 FEB	WOD	WOD	WOD		
	01 MAR	WOD	WOD	WOD		

### ENDURANCE

LUGAR	FECHA	TEMAS	OBJETIVOS	CONTENIDOS	NOTAS	COMENTARIOS
	23 FEB	WOD	WOD	WOD		
	24 FEB	WOD	WOD	WOD		
	25 FEB	WOD	WOD	WOD		
	26 FEB	WOD	WOD	WOD		
	27 FEB	WOD	WOD	WOD		
	28 FEB	WOD	WOD	WOD		
	01 MAR	WOD	WOD	WOD		

### SWIMMERS

LUGAR	FECHA	TEMAS	OBJETIVOS	CONTENIDOS	NOTAS	COMENTARIOS
	23 FEB	WOD	WOD	WOD		
	24 FEB	WOD	WOD	WOD		
	25 FEB	WOD	WOD	WOD		
	26 FEB	WOD	WOD	WOD		
	27 FEB	WOD	WOD	WOD		
	28 FEB	WOD	WOD	WOD		
	01 MAR	WOD	WOD	WOD		

### HYBRID

LUGAR	FECHA	TEMAS	OBJETIVOS	CONTENIDOS	NOTAS	COMENTARIOS
	23 FEB	WOD	WOD	WOD		
	24 FEB	WOD	WOD	WOD		
	25 FEB	WOD	WOD	WOD		
	26 FEB	WOD	WOD	WOD		
	27 FEB	WOD	WOD	WOD		
	28 FEB	WOD	WOD	WOD		
	01 MAR	WOD	WOD	WOD		

## SALAS BOUTIQUE

### ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

LUGAR	FECHA	TEMAS	OBJETIVOS	CONTENIDOS	NOTAS	COMENTARIOS
	23 FEB	WOD	WOD	WOD		
	24 FEB	WOD	WOD	WOD		
	25 FEB	WOD	WOD	WOD		
	26 FEB	WOD	WOD	WOD		
	27 FEB	WOD	WOD	WOD		
	28 FEB	WOD	WOD	WOD		
	01 MAR	WOD	WOD	WOD		

### FUNCIONAL BASE

LUGAR	FECHA	TEMAS	OBJETIVOS	CONTENIDOS	NOTAS	COMENTARIOS
	23 FEB	WOD	WOD	WOD		
	24 FEB	WOD	WOD	WOD		
	25 FEB	WOD	WOD	WOD		
	26 FEB	WOD	WOD	WOD		
	27 FEB	WOD	WOD	WOD		
	28 FEB	WOD	WOD	WOD		
	01 MAR	WOD	WOD	WOD		

### PREPARACION FISICA

LUGAR	FECHA	TEMAS	OBJETIVOS	CONTENIDOS	NOTAS	COMENTARIOS
	23 FEB	WOD	WOD	WOD		
	24 FEB	WOD	WOD	WOD		
	25 FEB	WOD	WOD	WOD		
	26 FEB	WOD	WOD	WOD		
	27 FEB	WOD	WOD	WOD		
	28 FEB	WOD	WOD	WOD		
	01 MAR	WOD	WOD	WOD		

### HYBRID

LUGAR	FECHA	TEMAS	OBJETIVOS	CONTENIDOS	NOTAS	COMENTARIOS
	23 FEB	WOD	WOD	WOD		
	24 FEB	WOD	WOD	WOD		
	25 FEB	WOD	WOD	WOD		
	26 FEB	WOD	WOD	WOD		
	27 FEB	WOD	WOD	WOD		
	28 FEB	WOD	WOD	WOD		
	01 MAR	WOD	WOD	WOD		

### PROGRAMACIÓN DE FUERZA/REPOSICIÓN

LUGAR	FECHA	TEMAS	OBJETIVOS	CONTENIDOS	NOTAS	COMENTARIOS
	23 FEB	WOD	WOD	WOD		
	24 FEB	WOD	WOD	WOD		
	25 FEB	WOD	WOD	WOD		
	26 FEB	WOD	WOD	WOD		
	27 FEB	WOD	WOD	WOD		
	28 FEB	WOD	WOD	WOD		
	01 MAR	WOD	WOD	WOD		