



PROGRAMACIÓN ABRIL/MAYO 2026

SEMANA DEL 27 AL 03



681196435



INFO@PHOENIXBOX.ES


ANUNCIOS Y AVISOS

PRÓXIMOS EVENTOS:

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

- 13 JUNIO, SPRING GAMES.


CROSSFIT

LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<p>CHIPPER in pairs</p> <p>Relays in pairs</p> <p>For time:</p> <p>Start with 600m run together</p> <p>-5 Rounds of CINDY (SYNCR0)</p> <p>Then 600m run together</p> <p>AMRAP until 35" "YOU GO, I GO"</p> <p>9 Mine Power Snatch@45/30 kg 18 TTB 27 Doble Unders</p>	<p>WEIGHTLIFTING</p> <p>A. Cada 30"x 15 rondas:</p> <p>1 power clean (75%+ into a H1)</p> <p>B. 3 Rounds for time: 5 BMU 10 power clean @100/75kg 15 Front squat</p>	<p>ENDURANCE</p> <p>A. For time:</p> <p>400 m run 2 rondas of 400 m run 21 kb swing 15 box jump over 9 goblet squat</p> <p>-rest 2'-</p> <p>then 2 rounds of: 9 goblet lunges por pierna 15 burpee box jump over 21 deadlift highpull 400 m run</p>	<p>GYMNASTICS</p> <p>A. Emom 10' 7 to 10 Strict HSPU (w/def) Max. double DB hang snatch@22,5/15</p> <p>-rest 4'-</p> <p>B. Emom 10' 10 to 15 Kipping HSPU (w/def) Max. double DB F squat@22,5/15</p> <p>-rest 4'-</p> <p>C. Emom 10' 15 to 20m HSW Max. double DB lunges alt</p>	<p>PROPUESTA DE TRABAJO</p> <p>STRENGTH</p> <p>A. A. In a 20' window 5 to 6 Rounds 6 Front squat 40" banded sorensen hold</p> <p>B. 3 Rounds of: 20 Cal Row/Assaut/Ski 20 Front squat @ 50/35 200m Run 20 Push ups</p>	<p>IN TEAMS OF 2:</p> <p>I GO YOU GO</p> <p>40 ROUNDS FOR TIME:(t.c. 35')</p> <p>4 Bar facing Burpees 2 Shoulder to over head 2 Front Squat 1 Power Clean@75/50kg then:</p> <p>10' To reach a H1 of</p> <p>1 Power Clean + 2 Front Squat + 1 Jerk ** Cash in to H1: 20 D.U to lift</p>


ESPECIALIDADES PHOENIX BOX

LUGAR	BARBELL & WEIGHTLIFTING	ENDURANCE	GINMATICOS	HYBRID			
	<p>SQUAT SNATCH</p> <p>A1.EMOM 6' Snatch Pull + Squat Snatch (2" receiving position) @50 to 60%</p> <p>A2.EMOM 6' Squat Snatch(2" receiving position)@65 to 75%</p> <p>A3.EMOM 6' Squat Snatch</p> <p>B.5 Rounds 2'ON,2'OFF: 200 m Run 8 power snatch@40%of A3 MAX Burpees over the bar (lateral)</p>	<p>A. For time (t.c. 10')</p> <p>5/5-10/5-10-20/..... 5 Burpees 10 db box step over 20 DB snatch 30 Row cal</p> <p>rest 3'</p> <p>B. For time 21/15/9</p> <p>Ski cal Inch Worm</p> <p>rest 3'</p> <p>C. 3 rounds for time</p> <p>400m Run 20 V-ups 20 Jumping squat</p>	<p>HSW</p> <p>A. Emom 10' 40" Shoulder taps/subidas a disco 10 V-ups alt+10 superman</p> <p>B. Técnica</p> <p>Movimiento gimnástico avanzado</p> <p>Recomendado para aquellas personas que dominen las HSPU</p> <p>C. Wod Amrap 8' Max m HSW/3 wallwalks (minimos pasos) 10 Air squat 100m Run</p>	<p>A. Conditioning</p> <p>8x400 m run (1:1)</p> <p>B. Strength</p> <p>5 Rounds alternate 6 Press militar (75%) -1' rest- 40m SB Bearhug carry -1' rest-</p>			

PREPARACIÓN FÍSICA


LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES			
	<p>TRABAJO FULLBODY (CICLO 2)</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>Every 3' for 6 rounds: 5 Bench press+max push ups 40" wall sit hold</p> <p>B. ACCESORIO/FINISHER (20')</p> <p>B1. ACCESORIO 5 Rounds: - 6 db step up + press - 60" wall sit</p> <p>B2. FINISHER EMOM 14': 20m farmer carry 40" fitball plank</p> <p>B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max bike cal Max S.U.</p>	<p>TRABAJO DE TRACCIÓN (CICLO 2)</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>Deadlift Dominadas lastradas Remo con mancuerna unilateral</p> <p>B. ACCESORIO/FINISHER (20')</p> <p>B1. ACCESORIO 5 Rounds: - 15 Australian pull up - 20" iso banded row</p> <p>B2. FINISHER: 5 Rounds for time: 15 australian pull up 10 db thruster 400 m row/run</p> <p>B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max bike cal Superman hold</p>	<p>TRABAJO DE CADERA (CICLO 2)</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>Peso muerto rumano Curl femoral unilat en máquina Nordic curl</p> <p>B. ACCESORIO/FINISHER (20')</p> <p>B1. ACCESORIO 5 Rounds: - 10 good morning - 60" hollow hold</p> <p>B2. FINISHER EMOM 15: 20 KB swing 16 step up over Max cal.</p> <p>B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max ski cal Rest</p>	<p>TRABAJO DE EMPUJE (CICLO 2)</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>Press banca Press militar de pie Fondos en paralelas lastradas</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 For time: 100 bench press 40/20kg</p> <p>Every you break 15 cal ski* B.3 FINISHER (HIIT) Emom 10' (30"ON/30"OFF) H5 hold/double KB OH hold Max push press @ empty bar</p>	<p>PROPUESTA DE TRABAJO</p> <p>TRABAJO DE RODILLA (CICLO 2)</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>Back squat Back squat con pausa Sentadilla búlgara</p> <p>B. ACCESORIO/FINISHER (20')</p> <p>B1. ACCESORIO 5 Rounds: - 6 db step up + press - 60" wall sit</p> <p>B2. FINISHER 3 rounds alt A1/A2</p> <p>AMRAP 2': 10 db reverse lunge alt. 10 Cal. rest 90"</p> <p>AMRAP 2': 10 db goodmornning 5 Burpees</p> <p>B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max jump squat 40" wallsit hold</p>			

HYROX & HYBRID PROGRAM

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	<p>Main Workout 40 MINS Zone 1 Crossbody Climber for remaining time 12x DB Tricep Kickback MAX Cross Body Climbers Zone 2 RPE 8.5 Run Zone 3 MAX m Underhand Sled Push Zone 4 RPE 8.5 RowErg Zone 5 MAX inchworm Pushup Zone 6 RPE 8.5 SkiErg Zone 7 MAX KB Single Leg Step up (Hang) Zone 8 Switch arms every 6 reps MAX DB 1 Arm Row Zone 9 MAX Wallballs Zone 10 Low plank for remaining time 12x Hollow Body Up and Over Low Plank</p>		<p>T04M 32 MINS Zone 1 Couplet 20m Burpee Broad Jumps 20x DB Deadlifts Zone 2 Rest for remaining time 600m Run Zone 3 Rest for remaining time 600m RowErg Zone 4 Rest for remaining time 600m SkiErg</p>		<p>Strength and Power 56 MINS Zone 1 Partner Workout 10m Sled Pull Partner 1 TIMER Low Squat Hold Partner 2 Zone 2 Repeat both exercises on the left arm, then go back to right 12x KB 1. arm snatch 12x High Side Plank Hip Raises</p>	<p>PROPUESTA DE TRABAJO</p> <p>Negatives 12 MINS #1 10x DB Deadlifts #2 6x DB Floor Press #3 00:30 Rest</p>	<p>Sustained Output 40 MINS Zone 1 RPE 8 04:00 Run Zone 2 Couplet 10x DB Clean & Press 200m SkiErg Zone 3 RPE 8 04:00 RowErg Zone 4 Couplet MAX m KB Rack Carry 20x Wallballs</p> <p>Intensity Intervals 20 MINS Zone 1 Partner Workout 8x DB Deficit Split Squat Partner 1 TIMER Rest Partner 2 Zone 2 "I Go, You Go" Partner Workout 15m Underhand Sled Push Partner 1 TIMER Rest Partner 2</p>	<p>Tabla de Pesos RX por Categoría:</p> <p>Sandbag Lunges (100m):</p> <p>Mujeres/Dobles Mujeres: 10 kg Hombres/Dobles Hombres/Mixtos: 20 kg Pro Hombres: 30 kg</p> <p>Sled Push (4x12.5m):</p> <p>Mujeres Open: 102 kg (incl. trineo) Hombres Open: 152 kg (incl. trineo) Pro Hombres: 202 kg (incl. trineo)</p> <p>Sled Pull (4x12.5m):</p> <p>Mujeres Open: 78 kg (incl. trineo) Hombres Open: 103 kg (incl. trineo) Pro Hombres: 153 kg (incl. trineo)</p> <p>Farmers Carry (200m):</p> <p>Rest Mujeres Open: 2x16 kg Hombres Open/Dobles Mixtos: 2x24 kg Pro Hombres: 2x32 kg</p> <p>Wall Balls (100 rep.):</p> <p>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	ENDURANCE	HYROX365 Engine	HYBRID	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>A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds 3 BACK SQUAT -rest 1'- 40" Hollow hold -rest 2'-</p> <p>B. METCON</p> <p>4 Rounds in pairs 3' ON/3' OFF</p> <p>A1.10 Assault cal./Ski cal A2. Max Ring row/Max DB push press *relevos hasta acabar los 3'</p>	<p>TRABAJO DE TRACCIÓN</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds 3 STRICT CHIN UP -rest 1'- 60" Plank hold -rest 2'-</p> <p>B. METCON</p> <p>EMOM 12" FOR MAX REPS</p> <p>BURPEES KB Swing Row cal Mountain climbers</p>	<p>TRABAJO ACCESORIO RODILLA/TRACCIÓN</p> <p>A. 5 Rounds: 6 Bulgarian split squat each leg 20 v-ups alt.</p> <p>B. 5 Rounds: 10 Banded KB Pull-Over 20" HOLD australian pull up</p> <p>C. HIIT MACHINES Emom 12" 1: max assault 2: max row 3: 40" wallsit 4: 40" plank hold</p>	<p>TRABAJO DE FLEXIÓN DE CADERA</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds 3 GLUTE BRIDGE -rest 1'- 20 Barbell Good morning -rest 2'-</p> <p>B. METCON</p> <p>Amrap 10" 10 KB SDHP 20 Box step up alt. 15 Sit ups</p>	<p>PROPUESTA DE TRABAJO</p> <p>TRABAJO DE EMPUJE</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds 3 STRICT PRESS -rest 1'- 60" Double KB OH Hold -rest 2'-</p> <p>B. METCON</p> <p>For time (tc 15') 10 to 1 Burpees Assault cal (x2)</p>	<p>TRABAJO ACCESORIO CADERA/EMPUJE</p> <p>A. 5 Rounds: 20 Pull up hold knee raises 40" Wall sit</p> <p>B. 5 Rounds: 12 db floor press pos dead bug 40" banded hollow</p> <p>C. HIIT DB'S Emom 12" Max db hang snatch alt. Max db back rack lunges alt. 20 Push ups</p>

FUNCIONAL BASIC STRENGTH

LUGAR	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<p>TREN SUPERIOR (FUERZA)</p> <p>A1. 2 sets -10 DB Bench press (2"-0"-2")</p> <p>REST b/s: 2'</p> <p>- 5-10 push ups</p> <p>A2. 2 sets -10 Seated DB Strict Press</p> <p>REST b/s: 2'</p> <p>- 10 deadbug</p> <p>A3. 2 sets - 8 inclined DB bench press alt.</p> <p>REST b/s: 2'</p> <p>- 8 Triceps exte. unil.</p> <p>B. 2 sets - 10 facepull polea</p> <p>REST b/s: 2'</p> <p>- Plancha codos</p>	<p>TREN INFERIOR (ESTABILIDAD)</p> <p>2 RONDAS x 12 reps (Rest between rounds: 1' 30")</p> <p>- Ktlib Front rack split squat (6 each) (LIGERO) (4"-2" abajo-1")</p> <p>REST 45" then:</p> <p>- 40" ISO glute bridge</p> <p>REST 45" then:</p> <p>- 45" Cuadripedia plank con taco</p> <p>REST 45" then:</p> <p>- 60" Wallsit</p> <p>REST 45" then:</p> <p>- Equilibrio a una pierna (si se quiere se pueden cerrar ojos)</p> <p>*Si sobra tiempo realizar ejercicios de movilidad dinámicos o ejercicios accesorios de muy baja intensidad.</p>	<p>FULL BODY</p> <p>A1. 2 sets - 8-10 ktlib RDL (2"-0"-2") - Banded monster walk</p> <p>REST b/s: 1' 30"-2'</p> <p>A2. 2 sets - 10 jntón al pecho - 6 retrace, escapular + 6 ring row</p> <p>REST b/s: 1' 30"-2'</p> <p>A3. 2 ROUNDS - 10 2xDB Hang Clean - 10 1 1/2 goblet squat (DB ligera) - Press pallof circulos (5 drch./5 izq.)</p> <p>REST b/s: 1' 30"-2'</p> <p>*Si sobra tiempo realizar ejercicios de movilidad dinámicos o ejercicios accesorios de muy baja intensidad.</p>	<p>TREN SUPERIOR (CORE+PROPIOCEPCIÓN)</p> <p>A1. 2 sets x 12 reps - Taps Deadbug con disco - Remo + press sentados en polea (6 x lado)</p> <p>REST b/s: 1' 30"-2'</p> <p>A2. 2 sets - 10 Floor DB bench press (4"-2"-1") - 10 gorilla row</p> <p>REST b/s: 1' 30"-2'</p> <p>A3. 3 sets - 10 Shoulder taps - 10 deadbug pullover mancuerna</p> <p>REST b/s: 1' 30"-2'</p> <p>*Si sobra tiempo realizar ejercicios de movilidad dinámicos o ejercicios accesorios de muy baja intensidad.</p>	<p>PROPUESTA DE TRABAJO</p> <p>TREN INFERIOR</p> <p>A1. 2 sets - 8-10 back squat (2"-0"-2") - 10 spanish squat</p> <p>REST b/s: 1' 30"-2'</p> <p>A2. 2 sets - 10 1DB back lunges - 10 box step ups (sin carga)</p> <p>REST b/s: 1' 30"</p> <p>A3. 2 RONDAS - 10 Bulgarian split squat (no weight-light weight) - 6 Press pallof polea pasos laterales - 10 banded DB glute bridge</p> <p>REST b/s: 1' 30"</p> <p>*Si sobra tiempo realizar ejercicios de movilidad dinámicos o ejercicios accesorios de muy baja intensidad.</p>	<p>FULL BODY</p> <p>2 RONDAS 10-15 reps (Rest between rounds: 1' 30")</p> <p>- Goblet Squat (1"-1"-1") Aguantar 1 segundo abajo</p> <p>REST 45" then:</p> <p>- 10 DB bench press</p> <p>REST 45" then:</p> <p>- 10 (5 each) step down exc.</p> <p>REST 45" then:</p> <p>- 10 chest supported rows</p> <p>REST 45" then:</p> <p>- 12 DB SLOW pass through plank</p> <p>REST 30"-45" then:</p> <p>*Si sobra tiempo: AMRAP 4' BY PAIRS (mientras uno hace uno el otro hace el segundo) -Cuadripedia plank - 12 Ktlib swing (light-medium weight)</p>

	PECHO + BICEPS	ESPALDA + TRICEPS	LEG DAY	HOMBRO + ACCESORIO	TREN SUPERIOR	EXTRA DAY
	<p>A. BENCH PRESS 8x4@AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	<p>A. STRICT PULL UP 8x4@AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	REST	<p>A. STRICT PRESS 8x4@AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	<p>A. DEFICIT PUHSUPS 5x10 -Rest 1' B/sets-</p>	<p>ONLY FOR THE LEGENDS</p> <p>A.4 Sets 250/200m Row 5/5 - 10/10 - 15/15 - 10/10 - 5/5 Yard Shuttle Run 250/200m Ski Rest 3:00 b/t sets</p>
	<p>B. 1-1/2 INCLINE DB BENCH 4x10(L+R*2) @ AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	<p>B. BENT OVER BARBELL ROW 4x10 -Rest 2' B/sets-</p>		<p>B. BOTTOM UP SINGLE ARM STANDING KB PRESS 4x10 (EACH SIDE) -Rest 1' B/sets-</p>	<p>B. RING ROW-ELEVATED FEET 5x10 @ AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	
	<p>C. DOUBLE DB BENCH PRESS 1+1/2 4x10@AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	<p>C. LAT PULLDOWN 4x10 @ AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>		<p>C. PLATE FRONT RAISE 4x10 -Rest 2' B/sets-</p>	<p>C. TRICEP DIPS 4x10 -Rest as needed-</p>	<p>B. CORE FINISHER</p>
	<p>D. INCLINE DB CHEST FLY 4x12 -Rest as needed-</p>	<p>D. DOUBLE DB PRONE ROW 4x10 -Rest as needed-</p>		<p>D. GHD HIP EXTENSION 4x10 -Rest 1' B/sets-</p>	<p>D. DB SPIDER CURLS 4x10@ AHAFa -Rest as needed-</p>	<p>4 Rounds</p>
	<p>E. DB SPIDER CURL 4x10 (EACH SIDE) -Rest as needed-</p>	<p>E. STANDING TRICEP EXTENSION W/BAND 4x10 -Rest as needed-</p>		<p>E. SPLIT STANCE DB ROMANIAN DL 4x8 (EACH SIDE) -Rest 2' B/sets-</p>	<p>E. INVERTED SKULL CRUSHERS 4x10 -Rest as needed-</p>	<p>10 Overhead Plate Situps 10 Strict Hanging Leg Raise 15 Oblique twists with medball (each side) 7 Alligator Rolls (each side) 50yd KB Front Racked/Overhead Carry (right racked/left overhead) 50yd KB Front Racked/Overhead Carry (right overhead/left racked)</p>
	<p>F. STANDING ALT. DB CURL 4x10 reps (EACH SIDE) -Rest as needed-</p>	<p>F. SEATED TRICEP DB FRENCH PRESS 4x12 -Rest as needed-</p>		<p>F. SINGLE LEG DB HIP THRUST 4x10 reps -Rest as needed-</p>	<p>F. INCLINE DB HAMMER CURLS 4x10 -Rest as needed-</p>	<p>*Rest 2:00 b/t sets</p>