



PROGRAMACIÓN MARZO/ABRIL 2026

SEMANA DEL 30 AL 05



681196435



INFO@PHOENIXBOX.ES

ANUNCIOS Y AVISOS

Debido a las próximas festividades los días 2,3 y 6 de abril las instalaciones permanecerán cerradas.

El sábado 4 de abril se dará servicio en Phoenix Box con servicio de clases dirigidas de crossfit y funcional health de 9 de la mañana a 12.

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	
	GYMNASTICS HSPU EMOM 12' -Max ub. HSPU -Rest -Max Shoulder taps -Rest AMRAP 15' 12 cal Assaukt Bike/15 bike erg 3 wall walk 6 Heavy DB snatch each arm	STRENGHT A. BACK SQUAT 20' To reach a H8 B. 4 Rounds for time: 10 box step over 2x@22,5/15 kg 15 cal row 10 burpees TT	CHIPPER: INTERVALOS: (A1-A2-A1-A2-A1-A2) AMRAP 2': 12 Cal Ski 8 OHS @50/30 2'rest AMRAP 2' 12 Toes to ring 8 thruster @50/30	PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO HERO'S DAY PHEEZY For time: 4 rondas 5 front squat @80/60 18 toes to bar 5 deadlift @100/75 18 chest to bar 5 push jerk @80/60 18 HSPU	PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO WEIGHTLIFTING SNATCH BALANCE: EMOM 12': 1 snatch balance (60%+...) For time: t.c. 25' 5 rondas 10 power snatches @60/40 400 m run 10 m HSW -Tiempo que sobre: AMRAP OHS	By Pairs: YOU GO, I GO AMRAP 15 min: CINDY: - 5 Pull-ups - 10 Push-ups - 15 Squats REST 4 FOR TIME: By Pairs alternating rounds: MEGAN(ADAPTED) 21 - 15 - 9 - 9 - 15 - 21 - Burpees - KB Swings (24/16 kg) - Double Unders	

ESPECIALIDADES PHOENIX BOX

LUGAR	BARBELL & WEIGHTLIFTING	ENDURANCE	GIMNASTICOS	HYBRID			
	A.EMOM 3' 5 Power Snatch T&G (65%) REST 2' B. Emom 3' 3 Power Snatch(75%) REST2' C.EMOM 3' 1 Power Snatch (85%-90%) D. 8'H1 1 Snatch Pull + 1 Power Snatch + 1 OHS E. Emom 10' 8 to 10 cal + 1 Power Snatch @H1 Of D	Cada 3' x 5 rondas: 10 cal. ski 10 burpees Max. box jump over 1'rest between sets Cada 3' x 5 rondas: 200 m run 10 burpees Max. Cal Row	RING MU Movimiento gimnástico avanzado Recomendado para aquellas personas que dominan el Kipping: - Mínimo 2/3 dominadas estricatas con peso corporal - Mínimo 2/3 CTB con kipping Se recomienda dominar antes los Bar M.U.				

PREPARACIÓN FÍSICA

LUGAR	LUNES	MAERTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		
	TRABAJO DE RODILLA (CICLO 1)	TRABAJO DE PLIOMETRÍA (CICLO 1)	TRABAJO DE TRACCIÓN (CICLO 1)	PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO	PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO		
	A. TRABAJO DE FUERZA (20')	A. TRABAJO DE FUERZA (20')	A. TRABAJO DE FUERZA (20')	TRABAJO DE CADERA (CICLO 1)	TRABAJO DE EMPUJE (CICLO 1)		
	A1. POTENCIA Sentadilla con salto Sentadilla frontal (2discos) Box squat	A1. POTENCIA REACTIVA Drop jump *contacto mínimo en suelo Broad jump Saltos laterales en valla	A1. POTENCIA Dominadas explosivas Remo con barra explosivo High pull	A. TRABAJO DE FUERZA (20')	A. TRABAJO DE FUERZA (20')		
	A2. FUERZA MÁXIMA Back squat Back squat con pausa Sentadilla búlgara	A2. FUERZA MÁXIMA Depth jump Saltos con carga Saltos unipodales verticales	A2. FUERZA MÁXIMA Deadlift Dominadas lastradas Remo con mancuerna unilateral	A1. POTENCIA Nordic curl asistido explosivo Curl femoral en máquina KB swing	A1. POTENCIA Press banca Flexiones pies elevados (2discos) Push press		
	A3. RESISTENCIA MUSCULAR Sentadilla goblet Sentadilla goblet con tempo Wall sit	A3. RESISTENCIA PLIOMÉTRICA Saltos continuos sin desplazamiento Multisaltos hacia delante Skipping pliométrico	A3. RESISTENCIA MUSCULAR Jalón al pecho Remo en polea baja Curl de bíceps con goma o DB	A2. FUERZA MÁXIMA Peso muerto rumano Curl femoral unilat en máquina Nordic curl	A2. FUERZA MÁXIMA Press banca Press militar de pie Fondos en paralelas lastrados		
	B. ACCESORIO/FINISHER (20')	B. ACCESORIO/FINISHER (20')	B. ACCESORIO/FINISHER (20')	B. ACCESORIO/FINISHER (20')	B. ACCESORIO/FINISHER (20')		
	B1. ACCESORIO 5 Rounds: - 6 db step up + press - 60" wall sit	B1. ACCESORIO 5 Rounds: - 6 db step up + press - 60" wall sit	B1. ACCESORIO 5 Rounds: - 15 Australian pull up - 20" iso banded row	B1. ACCESORIO 5 Rounds: - 10 good morning - 60" hollow hold	B1. ACCESORIO (FUERZA UNILAT/INESTABILIDAD) 5 Rounds: - 10 unilat db press each - 20" bar hold flex hip		
	B2. FINISHER Amrap 16' 10 Double DB Devil press 500m Run 20 Air squats	B2. FINISHER Emom 14' Max D.U. 20 V-ups alt. 20 Double DB Bench press	B2. FINISHER: 10 Rounds: 10 Thrusters DB 10 Burpees over the DB 10 Cal.	B2. FINISHER EMOM 20': Max HEX DL Max Push ups 40" Plank hold Rest	B2. FINISHER 4 Rounds for time: 20 Cal. 20 Double DB bench press 10 Air squat 10 Burpees		
	B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max jump squat 40" wallsit hold	B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max jump banded asisted Max DB Snatch	B3. FINISHER (HIIT) Emom 12' Max Gorila row alt 40" plank hold	B3. FINISHER (HIIT) Emom 12' Max GHD Back extension 40" wall sit hold	B.3 FINISHER (HIIT) Emom 12' (30"ON/30"OFF) HS hold/double KB OH hold Max push press @ empty bar		

HYROX

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
HYROX TRAINING CLUB	Main Workout 40 MINS Zone 1 KB High Pull for remainder of time 10x KB Goblet Squats MAX KB High Pull Zone 2 MAX m Burpee Broad Jumps Zone 3 RPE 8+ MAX m SkiErg Zone 4 Pushups for remaining time 10x DB Clean & Press MAX Pushups Zone 5 At Competition Weight MAX m Sled Pull Zone 6 RPE 8+ MAX m RowErg		Main Workout 40 MINS Zone 1 400m RowErg Zone 2 40x Wallballs Zone 3 400m RowErg Zone 4 40x Jumping Switch Lunge Zone 5 400m SkiErg TO2M for 20 Rounds Rotate Zones Every 2 Minutes. Complete 5 Full Circuits. Aim For 30 Seconds of Rest Each Round		PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO Core Strength Intervals 16 MINS #1 00:40 KB Teapot Right side #2 00:40 KB Teapot Left side #3 00:40 KB Midas Touch #4 00:40 Alt KB Swings Each round lasts 40 seconds, followed by a 20-second rest Power Output 24 MINS Zone 1 Couplet 20x Sandbag Zercher Forward Lunge 10x Hercules Burpee Zone 2 Partner Workout 200m RowErg Partner 1 TIMER MAX m Underhand Sled Push Partner 2 Rep/Interval Scheme: 10 min Work/ 2 min Rest, 2 Rounds	PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO Power Output 36 MINS (5 ON/1' OFF) Zone 1 Max distance sled push for remaining time 500m Run MAX m Overhand Sled Push Zone 2 Couplet 20m KB Walking Lunge 300m SkiErg Zone 3 RPE 8.5 MAX m RowErg Zone 4 3 second negatives on deadlifts, rest 20 seconds and repeat 5x DB Deadlifts 00:20 Rest	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)

SALAS BOUTIQUE

FUNCIONAL HEALTH

LUGAR	LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	FLEXIÓN DE CADERA A. TRABAJO DE FUERZA (20’) A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds 4 one leg GLUTE BRIDGE DB each leg -rest 1’- 20m Monster walk (en los tobillos) -rest 2’- B. METCON 10 Rounds for time: 10 Inch worm 10 DB reverse lunge	TRABAJO DE EMPUJE A. TRABAJO DE FUERZA (20’) A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds 4 STRICT PRESS -rest 1’- 50” Superman box leg raises alt. -rest 2’- B. METCON 3x EMOM 4: MAX Push Press 8 to 12 Bar Facing Burpees Rest 3’- b/EMOM	TRABAJO ACCESORIO CADERA/EMPUJE A. 5 Rounds: 6 KB sumo DL 50” Plank Hold B. 5 Rounds: 12 DB bench press Max Diamond push up C. HIIT MACHINES Amrap 16” in pairs ”I go you go” -12 Bike cal -16 Goblet squat *partner wait at plank hold	PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO TRABAJO DE TRACCIÓN A. TRABAJO DE FUERZA (20’) A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds 4 PULL UP -rest 1’- 12 KB Gorilla Row -rest 2’- B. METCON 5 Rounds for time: 15 cal Row/Ski 10 Devil Press 5 Burpee Box Step Up	PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO FLEXIÓN DE RODILLA A. TRABAJO DE FUERZA (20’) A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds 4 BACK SQUAT -rest 1’- 40” Hollow hold -rest 2’- B. METCON Amrap 14’ 10 Thrusters 20 Sit Ups 10 Cal AB	TRABAJO ACCESORIO RODILLA/TRACCIÓN A. 5 Rounds: 10 deadlift 40” banded face hold B. 5 Rounds: 20 Deficit Ring Rows 30” Press Palfof each side C. HIIT DB’s 3x EMOM 4’/2’ REST 10 Ring Row 15 DB Hang C&J (R) 10 Ring Row 15 DB Hang C&J (L)

FUNCIONAL BASIC STRENGTH

LUGAR	LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	TREN INFERIOR A1. 4 sets x 4-6 reps - Back smith squat (box) - Subidas a cajón <i>REST b/s: 2’</i> A2. 4 sets x 4-6 reps - Ktibl/barbell DL - ISO glute bridge con bandas (30’) <i>REST b/s: 2’</i> 4 ROUNDS: - 10 zancadas - 16 shoulder taps - 10 spanish squat	TREN SUPERIOR A1. 4 sets x 4-6 reps - Bench press barra máquina - Remo con barra <i>REST b/s: 2-3’</i> A2. 4 sets x 4-6 reps - Lat pull down - Ecc. push ups <i>REST b/s: 1’-1’30”</i> 4 RONDAS: - 8 remo unilateral DB - DB Deadbug pullover - 8 DB push press	FULL BODY A1. 4 sets x 8-10 reps - Seated db strict press - 1 arm ktibl swing <i>REST b/s: 1’30”</i> A2. 4 sets x 8-10 reps - Double ktibl front rack squat - Farmer carry 20m <i>REST b/s: 1’30</i> A3. 4-5 RONDAS - 10 elevaciones laterales - Sentados tracciones en polea máxima rotación (6 x lado) - 8 ktibl DL asimétrico	TREN INFERIOR A1. 4 sets x 4-6 reps - Smith machine split squat - Spanish squat <i>REST b/s: 2’</i> A2. 4 sets x 4-6 reps - Barbell rack DL - Standing banded hip flexor ISO <i>REST b/s: 1’30”-2’</i> A3. 4 - 5 rondas - 10 Goblet squat - Plank hold 40” - Empujar trineo 20m	TREN SUPERIOR A1. 4 sets x 6 reps - Pull ups - 16 dead bug con disco <i>REST b/s: 2’</i> A2. 5 sets x 8 reps - Do strict press - Face pull en polea <i>REST b/s: 1’</i> A3. 4 RONDAS - 5-5 Australian pull up - 10 Seated DB alt. strict press - 10 extensiones de triceps	FULL BODY A1. 4 sets - 20 m empuje trineo - 10 Punte de gluteo con DB <i>REST b/s: 1’30”</i> A2. 4 sets x 8-10 reps - Lat pull down doble en polea - Palfiof rotation en polea (6 x lado) B. 4-5 RONDAS - 10 Push press - 10 Barbell biceps curl - 10 DB zancadas

PROGRAMACIÓN DE FUERZA/BODYBUILDING

	PECHO + BICEPS	ESPALDA + TRICEPS	LEG DAY	HOMBRO + ACCESORIO	TREN SUPERIOR	EXTRA DAY
	A. BENCH PRESS 8-5-5-3-3-1@AHAF -Rest 2' B/sets-	A. STRICT PULL UP 8-5-5-3-3-1@AHAF -Rest 2' B/sets-	A. BACK SQUAT 8-5-5-3-3-1@AHAF -Rest 2' B/sets-	A. STRICT PRESS 8-5-5-3-3-1@AHAF -Rest 2' B/sets-	A.DEFICIT PUHSUPS 5x10 -Rest 1' B/sets-	ONLY FOR THE LEGENDS..... A.For Time: 2 Sets 10/7 Bike Erg 12 Snatch (50%) 10/7 Bike Erg 9 Snatch (70%) 10/7 Bike Erg 6 Snatch (80%) 10/7 Bike Erg 3 Snatch (90%) -Rest 3:00 b/t sets-
	B. REVERSE GRIP BARBELL BENCH PRESS 4x10 @ AHAF -Rest 2' B/sets-	B. LAT PULLDOWNS 4x10 -Rest 2' B/sets-	B. DEADLIFT 8-5-5-3-3-1@AHAF -Rest 2' B/sets-	B. INVERTED SINGLE ARM KB PRESS 4x10 (EACH SIDE) -Rest 1' B/sets-	B. ELEVATED FEET RING ROWS 5x10 @ AHAF -Rest 2' B/sets-	
	C. DOUBLE DB INCLINE BENCH PRESS 4x10@AHAF -Rest 2' B/sets-	C. BENT OVER BARBELL ROW 4x10 @ AHAF -Rest 2' B/sets-	C. STEP BACK LUNGES FRONT RACKED 4x8@AHAF (EACH LEG) rest as needed	C. PLATE FRONT RAISE 4x10 -Rest 2' B/sets-	C. TRICEP DIPS 4x10 -Rest as needed-	
	D. FLAT BENCH DB CHEST FLY 4x12 -Rest as needed-	D. RING FALLOUTS 4x10 -Rest as needed-	D. HAMSTRING RING CURLS 4x10 rest as needed	D. GHD HIP EXTENSION 4x10 -Rest 1' B/sets-	D. INCLINE DB HAMMER CURLS 4x10@ AHAF -Rest as needed-	B. CORE FINISHER 4 Rounds
	E. BARBELL DRAG CURLS 4x10 -Rest as needed-	E. SEATED TRICEP EXTENSION W/BAND 4x10 -Rest as needed-	E. DB BOX STEP UPS 4x12@AHAF rest as needed	E. DB LUNGES 4x10 (EACH SIDE) -Rest 2' B/sets-	E. SEATED TRICEP DB FRENCH PRESS 4x10 -Rest as needed-	10 Single Arm KB Situps (Left) 10 Single Arm KB Situps (Right) 10 KB Side Crunches (each side) 20 Plank KB Pull Unders :45 sec Face-Up Chinese Plank
	F. STANDING ALT. DB CURL 4x10 reps -Rest as needed-	F. DOUBLE DB SKULL CRUSHERS 4x12 -Rest as needed-	F. SEATED DUMBBELL CALF RAISE 4x15-20 rest as needed	F. ELEVATED TOE DOUBLE DB ROMANIAN DL 4x10 reps -Rest as needed-	F. DB SPIDER CURLS 4x10 -Rest as needed-	*Rest 2:00 b/t sets