681196435
INFO@PHOENIXBOX.ES

PROGRAMACIÓN ENERO 2026

SEMANA DEL 05 AL 11

ESPECIALIDADES PHOENIX

CROSSFIT

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
CrossFit PTB	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	

ENDURANCE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		

BARBELL & STRENGTH

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		

HYBRID TRAINING

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		

GIMNASTICOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		

PROGRAMACIÓN DE FUERZA/BODYBUILDING

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
PHOENIX SYSTEM	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
PHOENIX Developer	TRABAJO DE FUERZA DE RODILLA A. TRABAJO DE FUERZA (20') B. ACTIVIDAD FUNCIONAL 6 Rounds AT BACK SQUAT rest 1' AT "Zero up hold" rest 1' B. NUTICIÓN A Group AT AB Dorsales de frente up AB Hungarian AB Dorsales de pecho plano	PREPARATIO AL DE TRIGLICERIDOS TRABAJO DE TRACCIÓN A. TRABAJO DE FUERZA (20') B. ACTIVIDAD FUN 5 en 6 Rounds AT DEADLIFT rest 1' AT "Hold at hold" rest 1' B. NUTICIÓN AB Dorsales de frente up AB Hungarian AB Dorsales de pecho plano	TRABAJO ACUÁTICO RODILLA/TRACCIÓN A. 5 Rounds AT 20 gran gorda ser lego AT "on Hanshold rest rest 1' B. ACTIVIDAD FUNCIONAL AT 20 Dorsales AT Dorsales AT Dorsales AT