



PROGRAMACIÓN JULIO 2026

SEMANA DEL 6 AL 12



681196435



INFO@PHOENIXBOX.ES

ANUNCIOS Y AVISOS

📌 RECORDATORIO IMPORTANTE: NORMAS Y ACCESO SYSTEM

📅 ACCESO Y HORARIOS

Reserva previa obligatoria: Imprescindible para poder acceder al centro.

Puerta Delantera (Torno Academy): Abierta de L-J (07:00 a 20:30), V (07:00 a 19:30) y S (09:00 a 12:00).

Puerta Trasera (System): Utilizar exclusivamente fuera de los horarios anteriores.

👉 NORMAS EN LA SALA

Uso de toalla obligatorio en toda la zona de musculación.

Prohibido abrir la puerta a cualquier persona (sea usuaria o no).

Cierra bien la puerta al entrar y salir.


Recoge el material (mancuernas, barras, cajones, etc.) y descarga las máquinas tras usarlas.

Usa las papeleras para tirar botellas o residuos.


⚠ El incumplimiento de estas normas será motivo de sanción económica y/o suspensión temporal o definitiva del derecho de acceso a las instalaciones.

ACTIVIDADES DE PLANTA BAJA EN PHOENIX BOX

CROSSFIT

LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	STRENGTH + METCON A. 5 Rounds of: 10 Push press 40" plank 5 Strict pull up B. Amrap 18' 400 m run 30 2x88 DL (22,5/15) 20728/V-ups	ENDURANCE For time: 1200 m run then 3 rondas: 40 Wallballs 20 Double DB Push press 10 burpees TT then 1200 m row	CHIPPER For time 50 Cal 40 DB Snatch alt 30 DB Thruster 20 KB swing 10 Wallwalk 20 KB swing 30 DB devil press 40 DB Snatch alt 50 Cal	STRENGTH + METCON A. 5 Rounds of: 4 Back squat 10 Double DB Bench press 20" lateral plank/lado B. For time: 4 Rondas: 300m Run 20 Sit Ups 20m DB Lunges then 2 Rondas 600m Run 40 Sit Ups 40 D.U.	ENDURANCE HYROX For time 5 Rounds of: 100m row/ski 200m run -then- 100m Lunges@30/20 200m Farmer carry@2x24/16 100 Wallball 80m Burbee broad jump 1200m Run	CHIPPER 4 Rounds for time: 20 Push ups 30 DL@80/60 40 Pull Ups 50 Wall Balls 100 D.U 400 m run

ESPECIALIDADES PHOENIX BOX

LUGAR	BARBELL & WEIGHTLIFTING	STRONG	GIMNASTICOS	COMPETITION
 PHOENIX BOX <small>PHOENIXBOX.ES</small>				

ACTIVIDADES DE PLANTA BAJA EN PHOENIX ACADEMY

PREPARACIÓN FÍSICA


LUGAR	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	CERRADO HASTA EL 15/07	CERRADO HASTA EL 15/07	CERRADO HASTA EL 15/07	CERRADO HASTA EL 15/07	CERRADO HASTA EL 15/07	CERRADO HASTA EL 15/07	

HYROX & HYBRID PROGRAM

	Hyrox365 Foundational program	Hyrox Endurance	Hyrox365 Engine program	Hyrox Hybrid strength program	Hyrox365 Power program	Hyrox365 Complete program	
	CERRADO HASTA EL 15/07	CERRADO HASTA EL 15/07	CERRADO HASTA EL 15/07	CERRADO HASTA EL 15/07	CERRADO HASTA EL 15/07	CERRADO HASTA EL 15/07	<p>Tabla de Pesos RX por Categoría:</p> <p>Sandbag Lunges (100m): Mujeres/Dobles Mujeres: 10 kg Hombres/Dobles Hombres/Mixtos: 20 kg Pro Hombres: 30 kg</p> <p>Sled Push (4x12.5m): Mujeres Open: 102 kg (incl. trineo) Hombres Open: 152 kg (incl. trineo) Pro Hombres: 202 kg (incl. trineo)</p> <p>Sled Pull (4x12.5m): Mujeres Open: 78 kg (incl. trineo) Hombres Open: 103 kg (incl. trineo) Pro Hombres: 153 kg (incl. trineo)</p> <p>Farmers Carry (200m): Mujeres Open: 2x16 kg Hombres Open/Dobles Mixtos: 2x24 kg Pro Hombres: 2x32 kg</p> <p>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)</p>
	HYROX365 Foundational	ENDURANCE	HYROX365 Engine	HYBRID	HYROX365 Power	HYROX365 Complete	

SALAS BOUTIQUE


FUNCIONAL HEALTH

LUGAR	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<p>FLEXIÓN DE CADERA</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>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'-</p> <p>B. METCON</p> <p>10 Rounds for time: 10 Cal 10 DB reverse lunge 10 Burpees</p>	<p>TRABAJO DE EMPUJE</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds 4 STRICT PRESS -rest 1'- 50" Superman box leg raises alt. -rest 2'-</p> <p>B. METCON</p> <p>3x EMOM 4: 40" plank Max Thrusters Rest 3'- b/EMOM</p>	<p>TRABAJO ACCESORIO CADERA/EMPUJE</p> <p>A. 5 Rounds: 6 KB sumo DL 50" Plank Hold</p> <p>B. 5 Rounds: 12 DB bench press Max Diamond push up</p> <p>C. HIIT MACHINES</p> <p>Amrap 15' in pairs *1 go you go* 12 Bike call 16 Push ups *partner wait at plank hold</p>	<p>TRABAJO DE TRACCIÓN</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds 4 PULL UP -rest 1'- 12 KB Gorilla Row -rest 2'-</p> <p>B. METCON</p> <p>5 Rounds for time: 15 cal Row/ski 10 Man maker 5 Box Step Up</p>	<p>FLEXIÓN DE RODILLA</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds 4 BACK SQUAT -rest 1'- 40" Hollow hold -rest 2'-</p> <p>B. METCON</p> <p>Amrap 14'</p> <p>10 DB Snatch alt 20 Sit Ups 40 Goblet squat</p>	<p>TRABAJO ACCESORIO RODILLA/TRACCIÓN</p> <p>A. 5 Rounds: 10 deadlift 40" banded face hold</p> <p>B. 5 Rounds: 20 Deflick Ring Rows 30" Press Pallof each side</p> <p>C. HIIT DB's</p> <p>3x EMOM 4/2' REST 10 Ring Row Max push press 10 Ring Row Max Good morning</p>

FUNCIONAL BASIC STRENGTH

LUGAR	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
						

PROGRAMACIÓN DE FUERZA/BODYBUILDING

	PECHO + BICEPS	ESPALDA + TRICEPS	LEG DAY	HOMBRO + ACCESORIO	TREN SUPERIOR	EXTRA DAY
	<p>A. BENCH PRESS 4x10@AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	<p>A. STRICT PULL UP 4x10@AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	REST	<p>A. STRICT PRESS 4x10@AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	<p>A. DEFICIT PUHSUPS 5x10 -Rest 1' B/sets-</p>	<p>ONLY FOR THE LEGENDS..... A.Teams of 3 3 rounds 30/24 cal Row AND Bike Erg* 24 Burpees to Plate (2-person synchro) 18 Power Snatches (135/95) (1 rep rotation - partner alt. each rep)</p>
	<p>B. 1:1:2 INCLINE DB BENCH 4x10(L+Rx2) @ 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>B. CORE FINISHER</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>4 rounds:</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>12 GHD's with Med Ball 30yd Single DB Overhead Carry (Left – as heavy as possible) 30yd Single DB Overhead Carry (Right – as heavy as possible)</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 Strict Toes to Bar 30yd Single DB Overhead Carry (Left – as heavy as possible) 30yd Single DB Overhead Carry (Right – as heavy as possible)</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>15 Oblique twists with kettlebell (each side) 30yd Single DB Overhead Carry (Left – as heavy as possible) 30yd Single DB Overhead Carry (Right – as heavy as possible)</p>