



PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2026

SEMANA DEL 7 AL 13



681196435



INFO@PHOENIXBOX.ES

ANUNCIOS Y AVISOS

A partir del próximo lunes 07/09 se retomarán los horarios para el curso 26/27

PHOENIX BOX

PLANTA BAJA: recuperamos las clases dobles con las 17.00h, 18.00h y la especialidad de las 19.00h, volviendo a tener clase de Crossfit a las 19.30h.

SALA BOUTIQUE: La sala recupera Funcional Health como única actividad en toda su franja horaria

De lunes a jueves de 6.30h a 11.30h y de 13.30 a 21.30h

Los viernes de 6.30h a 11.30h y de 13.30h a 20.30h

Sábados de 8.00h a 12.00h

PHOENIX ACADEMY

PLANTA BAJA: Aumento de horarios y oferta de HYROX y Preparación física

De lunes a viernes de 6.30h a 10.30h y de 13.30 a 20.30h

Sábados de 8.00h a 12.00h

SALA BOUTIQUE: Aumento de horarios y oferta de Funcional BASIC STRENGTH siendo la única actividad que se realizará en la sala

De lunes a viernes de 7.30h a 10.30h y de 15.30 a 20.30h

Sábados de 8.00h a 12.00h

PHOENIX SYSTEM

A fin de dar un mejor y más ordenado servicio actualizamos las normas para el uso de la instalación. Adjuntamos las normas para todos los clientes.

PHOENIX PERFORMANCE

ACTIVIDADES DE PLANTA BAJA EN PHOENIX BOX

CROSSFIT

CrossFit PHB	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
	CHIPPER 3 rounds alt. A1/A2/A3 A1. Amrap 3' 3 Wallwalk 24 Air Squats -rest 2'- A2. Amrap 3' 100m Run 10 Inch Worm -rest 2'- A3. Amrap 3' 20 D.U. 5 Burpee Pull up -rest 2'-	WEIGHTLIFTING POWER SNATCH A. EMOM 6' snatch pull + power snatch* @30 to 50 % *2 seconds receiving position B. EMOM 6' 2 Power Snatch (T&G)60%+ C. AMRAP 12' 7 Snatch@60/40kg 14 Box Jump 21 TTB	BENCHMARK "Upside-Down Angle" For Time 100 Air Squats 100 Sit-ups 100 Push-ups 100 Pull-ups *RX original todo seguido Scaled a repartir como se quiera	STRENGTH A. 5 Rounds (15') 4 Front Squat 40" Sorensen hold then 7' To reach a H1 B. EMOM 12' 20 Russian KB swing (32/24) 20 Bench Press@22,5/15kg Max Box Jumps@70/60 cm	PULL UPS A. PULL UPS 10' Emom x 5reps @ AHAFa B. HELENA 3 Rounds For Time: 400 m Run 12 Bar Muscle Up 21 Dumbbell Snatch@22,5/15kg	BY PAIRS: "George" For Time 1,000 meter Run TOGETHER Then, 7 Rounds of: 20 Air Squats Shynicro 20 Burpees Shynicro 20 TTB Shynicro 20 Clap Push-Ups Syncro 1,000 meter Run TOGETHER	

ESPECIALIDADES PHOENIX BOX

LUGAR	BARBELL & WEIGHTLIFTING	STRONG	GIMNASTICOS	COMPETITION	CROSSFIT FAMILY		
	CLEAN A. 3 Rounds 10 Standing double lateral raise plate 10 Good morning 5 Front Squat (3030) Opción 1: B. 5 rounds every 2' 3x 1 Power clean (low rep) + 1 Front squat C. Emom 5' Squat clean + hang squat clean @75% + Opción 2: B. Emom 9' of: Slow clean DL + below the knee pause clean + Clean 2x30% 1RM 2x40% 1RM 2x50% 1RM 2x60% 1RM 1x50%+ *Slow clean DL: 5'ascent C. 10' to reach a H1 of: Clean + hang clean + Front squat D. 6 rounds for time 3 Burpee TT 3 Hang clean@H1 of C	SEMANA 13 – Intensificación Técnica: Farmer pesado (agarre limite) Fuerza: Deadlift 5x3 (sube carga respecto semana 4) WOD (intervalos): Every 3' x 5: * 50 m farmer heavy * 6 sandbag * resto descanso	HSW A. Emom 10' 40" Shoulder taps/subidas a disco 10 V-ups alt+10 superman B. Técnica Movimiento gimnástico avanzado Recomendado para aquellas personas que dominen las HSPU C. Wod Amrap 8' Max m HSW/3 wallwalks (minimos pasos) 10 Air squat 100m Run	"BEACH CHALLENGE" WOD: 4 rondas: * 400 m run * 30 wall balls * 20 burpees — "FINALE – SHOW EVENT" WOD: For time: * 30 clean & jerks * 30 box jump overs * 30 toes to bar * 30 calories bike	PULL UPS A. 5 Rounds of: 10 Ring Rows 40" Plank hold B. HELENA 3 Rounds For Time IN PAIRS 200-400 m Run together 30 Australian pull up 20 DB Snatch synchro		

ACTIVIDADES DE PLANTA BAJA EN PHOENIX ACADEMY

PREPARACIÓN FÍSICA

LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	TRABAJO DE EMPUJE (CICLO 6) A. TRABAJO DE FUERZA (20') 8 Press banca 12 Flexiones pies elevados (2discos) 6 Push press B. ACCESORIO/FINISHER (20') EMOM 16" Max DB Hang Snatches alt. 200m Run Max. Burpees 40" Plank hold	TRABAJO DE RODILLA (CICLO 6) A. TRABAJO DE FUERZA (20') 8 Sentadilla con salto 12 Sentadilla frontal (2discos) 6 Box squat B. ACCESORIO/FINISHER (20') Amrap 14" 15 Cal 15 Double DB Hang squat clean 30 O.U. 30 V-ups alt.	FULL BODY (CICLO 6) A. Every 4" for 5 rounds: 5 Bench press+max push ups 40"wall sit hold 10 KB DL one leg B. ACCESORIO/FINISHER (20') B. Amrap 20" 20 Push ups 20 cal. 20 v-ups 20 KB swing	TRABAJO DE TRACCIÓN (CICLO 6) A. TRABAJO DE FUERZA (20') 6 Dominadas explosivas 10 Remo con barra explosivo 12 KB High pull B. ACCESORIO/FINISHER (20') For time 4 Rounds of: 20 Australian pull up 30 Sit ups 40 DB snatch alt.	TRABAJO DE CADERA (CICLO 6) A. TRABAJO DE FUERZA (20') 20 Curl femoral con fitball 10 Puente glúteo 5 Curl femoral con goma (3030) B. ACCESORIO/FINISHER (20') EMOM 15': 12 HEX DL 15 Cal. 40" sorensen hold/superman		

HYROX & HYBRID PROGRAM

LUGAR	HYROX365 Foundational	HYROX Endurance	HYROX365 Engine	HYROX365 Complete	HYROX365 Power	HYROX PARTNER COMP. PREP	
	Main Workout 40 MINS Zone 1 15x Pushups For remaining time Max m SkiErg Zone 2 Max m DB Mixed Loaded Walking Lunge (High) Switch arms every 10m Zone 3 Max m RowErg @ RPE 8 Zone 4 Max time KB Rack Carry Until failure For remaining time Max KB Farmer's Carry Zone 5 15x DB Thrusters For remaining time Max reps DB Bent Over Rows	ENDURANCE A. For time: 2 rondas of 400 m run 21 kb swing 15 box step over 9 globet squat -rest 2'- then 2 rounds of: 9 globet lunges por pierna 15 box jump over 21 deadlift highpull 400 m run	Partner Workouts 34 MINS Zone 1 Partner 1 20 kcal Calorie Row @ RPE 7 20 kcal Calorie Ski @ RPE 7 Partner 2 Plank pos. Until Partner 1 finishes Zone 2 Partner 1 500m Run @ RPE 7 Partner 2 Until Partner 1 finishes 20 Burpee Max Sandbag Lunges	ntensity Intervals 48 MINS Zone 1 01:30 Sandbag Walking Lunges Zone 2 01:30 SkiErg @ RPE 8 Zone 3 01:30 DB 1 Arm Row Switch arms every 6 reps Zone 4 01:30 RowErg @ RPE 8 Zone 5 01:30 10x DB Thrusters For remaining time Max reps Wallballs Zone 6 01:30 Run @ RPE 8	Core Strength 18 MINS Zone 1 Partner 1 16x Wallball Rotational Slams Partner 2 16x KB Midas Touch Swimmers Until Partner 1 finishes Zone 2 DB AMRAP 8x Dual DB OH Sit up 16x DB Skier Sawing 16x High Plank Alternating Knee Tucks Functional Strength 24 MINS Zone 1 Partner 1 20 Burpee Partner 2 20x Hollow Body Jacks For remaining time Rest Zone 2 Partner 1 30x DB Mixed Loaded Reverse Lunge (High) Partner 2 100m RowErg @ RPE 9 00:10 Rest	In pairs each set for time Zone 1. 5 Rounds of: 200m Run together 10 Wallball each -rest 1'- Zone 2. 5 Rounds of: 200m Run together 10m walking lunges each -rest 1'- Zone 3. 5 Rounds of: 200m Run together 10m sled pull each -rest 1'- Zone 1. 5 Rounds of: 200m Run together 10m farmer carry each -rest 1'-	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)
	HYROX365 Foundational	HYROX Endurance	HYROX365 Engine	HYROX365 Complete	HYROX365 Power	HYROX PARTNER COMP. PREP	

PHOENIX HEALTH

SALAS BOUTIQUE

FUNCIONAL HEALTH

PHOENIX <i>Concept</i>	LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
 PHOENIXBOX PHOENIXBOX.ES	TRABAJO DE EMPUJE - SEMANA DE TEST A. TRABAJO DE FUERZA (20') A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds MAX BENCH PRESS@50% 20 Double DB Biceps curl -rest 2'- B. METCON For time in pairs 16 rounds "If you go I go" 10 DB Goblet lunges 10 DB Hang snatch	TRABAJO DE FLEXIÓN DE RODILLA - SEMANA DE TEST A. TRABAJO DE FUERZA (20') A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds MAX FRONT SQUAT@50% 20 Banded Good morning -rest 2'- B. METCON Amrap 14' 10m DB lunges 20 Cal. 30 V-ups alt.	TRABAJO ACCESORIO EMPUJE/RODILLA A. 5 Rounds: 12 DB strict press each arm 20m farmer carry B. 5 Rounds: 10 weighted box step up alt. 60" L sit hold C. HIIT DB's EMOM 12' Max DB snatch alt. 40" plank hold Max DB reverse Lunges alt. 40" Sorensen hold	TRABAJO DE TRACCIÓN - SEMANA DE TEST A. TRABAJO DE FUERZA (20') A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds MAX CHIN UP 40" Plank -rest 2'- B. METCON 2 Rounds of: Amrap 4': 15 ktb swing 10 Burpees rest 2' Amrap 4' 15 Gorila row (sin tocar suelo) 15 ring row	TRABAJO DE FLEXIÓN DE CADERA - SEMANA DE TEST A. TRABAJO DE FUERZA (20') A1. ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds MAX BANDED GLUTE BRIDGE HOLD 12 Inch worm -rest 2'- B. METCON EMOM 10': 10/8 Cal + Max good morning@empty bar	TRABAJO ACCESORIO TRACCIÓN/CADERA A. 5 Rounds: 10 DB row bird dog pos. 12 Double DB arnold press B. 5 Rounds: 20 DB reverse lunges alt. 40" Sorensen hold C. HIIT MACHINES EMOM 15' 10 Assault cal Max weighed box step up 14 Bike cal Max weighed squats

FUNCIONAL BASIC STRENGTH

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

PHOENIX FOOTBALL PERFORMANCE

PROGRAMACIÓN/HORARIOS (FÚTBOL PREP.) PHOENIX LEGENDS

LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
	10.30 PRO 17.00h Infantil 17.00h Juvenil 18.00h F7 18.00h Infantil 19.00h Cadete 19.00h Cadete	17.00h Infantil 17.00h F7 18.00h Infantil 18.00h Cadete 19.00h PRO 19.00h Infantil	10.30 PRO 17.00h infantil 17.00h Infantil 18.00h F7 18.00h Cadete 19.00h PRO 19.00h Libre	17.00h Cadete 17.00h Libre 18.00h Infantil 19.00h F7 19.00h Infantil 19.00h PORTEROS	16.30h Fútbol txiki 16.30h Infantil 17.30h Infantil 17.30h Cadete	TRACCIÓN + CADERA BLOQUE C: Tracción+core - 10 Jalón al pecho - 30" Weighted Hollow Hold BLOQUE D: Tracción (1)+core - 8X2 Remo uni pos split squat - 10X2 Ladmire Oblique Twist BLOQUE G: Cadera+ iso 3 Peso muerto hex 20"X2 iso pos zancada barra entre las piernas BLOQUE H: Cadera (1) + plio - 5X2 Single Arm DB Sumo DL - 20' Pogo jumps

PHOENIX SYSTEM

PROGRAMACIÓN DE FUERZA/BODYBUILDING

	PECHO + BICEPS	ESPALDA + TRICEPS	LEG DAY	HOMBRO + ACCESORIO	TREN SUPERIOR	EXTRA DAY
	A. BENCH PRESS 4x10@AHAF -Rest 2' B/sets-	A. STRICT PULL UP 4x10@AHAF -Rest 2' B/sets-	A. BACK SQUAT 4x10@AHAF -Rest 2' B/sets-	A. STRICT PRESS 4x10@AHAF -Rest 2' B/sets-	A. RING PUHSUPS 5x10 -Rest 1' B/sets-	ONLY FOR THE LEGENDS..... A.4 Sets 2:30 AMRAP 200/150m Ski Erg 15 Pullups Max Wallballs (20/14) in remaining time -Rest 2:30 b/t sets-
	B. BARBELL INCLINE BENCH PRESS 4x7 @ AHAF -Rest 2' B/sets-	B. BODY ROW ON RACKED BARBELL 4x15 @ AHAF -Rest 2' B/sets-	B. DEADLIFT 4x10@AHAF -Rest 2' B/sets-	B. SEATED ALTERNATING DOUBLE DB SHOULDER PRESS 4x10 EACH ARM -Rest 2' B/sets-	B. RING ROWS W/FEET ELEVATED 5x10 @ AHAF -Rest 2' B/sets-	B.For Time: 500/400-400/320-300/240-200/160-100/80 m Row Meters
	C. 1:1:2 DB BENCH 4x10 @ AHAF(each side) -Rest 2' B/sets-	C. LAT PULL DOWN 4x10 @ AHAF -Rest 2' B/sets-	C. DB WALKING LUNGES 4x10 rest as needed	C. PLATE FRONT RAISE 4x10 -Rest 2' B/sets-	C. DOUBLE DB SKULL CRUSHERS 4x10 @ AHAF -Rest 2' B/sets-	100/80-200/160-300/240-400/320-500/400 m Ski Meters
	D. Flat bench DB chest fly 4x10 @ AHAF -Rest as needed-	D. SUPPORTED SINGLE ARM DB ROW 4 sets x 12 EACH ARM -Rest as needed-	D. REAR FOOT ELEVATED DB SPLIT SQUAT 4x10 rest as needed	D. 4 rounds alt 20 GHD HIP EXTENSION 10M BANDED LATERAL WALK EACH SIDE	D. DB SÖDER CURL 4x10@ AHAF -Rest as needed-	500/400-500/400-500/400-500/400-500/400 m Bike Erg Meters
	E. INCLINE DUMBBELL HAMMER CURLS 4x10 @AHAF -Rest as needed-	E. SEATED TRICEP DB FRENCH PRESS 4x10 EACH ARM -Rest as needed-	E. STANDING BARBELL CALF RAISE 4x15-20 rest as needed	E. KNEELING BANDED HIP EXTENSION 4x15	E. STANDING TRICEP EXTENSION W/BAND 4x10 -Rest as needed-	C. CORE FINISHER 4 rounds: 10 Single Arm KB Situps (Left) 10 Single Arm KB Situps (Right) 10 Dip Support Leg Raise 10 Ab wheels 60 Sec Plank Hold 30 yd Banded KB Overhead Walk 2 min rest b/t rounds
	F. BARBELL CURL 21's 4x10 reps - Rest as needed-	F. STANDING TRICEP EXTENSION W/BAND 4x10				