



PROGRAMACIÓN ABRIL 2026

SEMANA DEL 20 AL 26



681196435



INFO@PHOENIXBOX.ES


ANUNCIOS Y AVISOS

PRÓXIMOS EVENTOS:

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

- 13 JUNIO, SPRING GAMES.


CROSSFIT

LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<p>STRENGTH</p> <p>A. In a 20' window 5 to 6 Rounds 6 Back squat 40" plank hold</p> <p>B. AMRAP 12': 20 DB lunges front rack (2x@22,5/15) 10 TT B 10 burpee to target</p>	<p>GYMNASTICS</p> <p>ROPE CLIMB:</p> <p>A. Emom 9': 1 rope climb/ legless 20 push up 100m run</p> <p>B. 5 Rounds for time: (tc 20) 20 CTB 400 m run</p>	<p>CHIPPER in pairs</p> <p>A. Emom 9' Max push press@2DB ahafa Shoulder taps high plank hold (40") Rest</p> <p>B. 4 rondas 5'on/2' off Amrap 10 slamball clean "you go I go" 20 TT B synchro 10m bearhug walk carry each</p>	<p>WEIGHTLIFTING:</p> <p>A. 8 Rounds every 90": 1 Power Clean + 2 front squat + 1 Squat Clean(60%+...)</p> <p>B. AMRAP 15': 21 front squat @40/25 15 Pull ups 9 Assault cal./ 15 bike cal</p>	<p>ENDURANCE</p> <p>For time (tc 45')</p> <p>50-40-30-20-10 Cal row/ski 10-20-30-40-50 BBIO 50-40-30-20-10 m Runx200 10-20-30-40-50 Wallball</p>	<p>PARTNER WOD</p> <p>4 Rounds synchro for time:</p> <p>12 DL @70/50 9 hang clean 6 STO H -Rest 3'</p> <p>AMRAP relays until 30' 3 Bar MU 6 Strict HSPU 12 kb swing@32/24</p>


ESPECIALIDADES PHOENIX BOX

LUGAR	BARBELL & WEIGHTLIFTING	ENDURANCE	GIMNASTICOS	HYBRID
	<p>HANG SNATCH</p> <p>A. 3 Rounds 10 Standing double lateral raise plate 5 Alligator roll 5 Snatch sotts press</p> <p>B. Emom 9' of: Slow snatch DL + Hang pause snatch +Snatch 2x30% 1RM 2x40% 1RM 2x50% 1RM 2x60% 1RM 1x60%+</p> <p>*Slow snatch DL: 5" ascent **Hang pause snatch: 2" in the receive</p> <p>C. 10' to reach a H1 of: Pause Snatch Balance + Hang Snatch + OHS</p> <p>*Pause snatch balance: 2" in the receive</p> <p>D. 6 rounds for time 3 Burpee TT 3 Hang snatch@H1 of C</p>	<p>In a 30' window</p> <p>1 km Row 2 km Run 3 millas Assault bike</p> <p>then amrap: 12 Burpee TT 24 Jumping lunges alt 48 D.U.</p>	<p>KIPPING Y D.U.</p> <p>A. Emom 10' 5 Strict Pull up 40 Jumping jacks</p> <p>B. Técnica</p> <p>KIPPING Movimiento gimnástico básico Recomendado para todos</p> <p>D.U. Movimiento gimnástico básico Recomendado para todos Recomendado traer vuestra propia comba para personalizar la largura del cable</p> <p>C. Wod 21/15/9 Pull ups D.U.</p>	<p>A. Strength</p> <p>5 Rounds alternate: 6 Back squat (75%) -1' rest- 6 Strict pull up (lastre) -1' rest-</p> <p>B. Conditioning Emom 15' 200m Run (max effort) 10 Heavy wallballs 10 T&G Deadlift@50%</p>

PREPARACIÓN FÍSICA


LUGAR	LUNES	MAARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	<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: Amrap 15' 200m Row/ski 10 Devil press alt. 20 DB Goblet squat</p> <p>B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max Row 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 5 Rounds for time: 20m Farmer carry 20 Double kb DL 10 Inch worm</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 lastrados</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 EMOM 20' 10 Bulgarian split squat (L)@AHAFa 15 DB Bench Press (L)@AHAFa 10 Bulgarian split squat (R)@AHAFa 15 DB Bench Press (R)@AHAFa</p> <p>B.3 FINISHER (HIIT) Emom 10' (30"ON/30"OFF) HS hold/double KB OH hold Max push press @ empty bar</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 Amrap 14'in pairs 300m Run 20 Double DB GTOH synchro 10 Burpees synchro</p> <p>B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max jump squat 40" wallsit hold</p>	<p>TRABAJO FULLBODY (CICLO 2)</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>5 Rounds alternate for Q: 20 Deficit Back Lunges/Alt 15 DB Bench Press @AHAFa *2x1' Barbell Biceps</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 16' -Cal Row -KB Swing -Cal Bike/AB -Front Squat</p> <p>B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max bike cal Max S.U.</p>			

HYROX

	LUNES	MAARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	<p>Main Workout 40 MINS Zone 1 MAX KB Halo Zone 2 RPE 8 *Incline 5% if applicable* Run Zone 3 Arms Only Sled Pull Zone 4 RPE 8 MAX m SkiErg Zone 5 Sandbag Zercher Lunge Forward Zone 6 Switch arms every 7 reps DB Lawnmower Row Zone 7 DB Squat Cleans Zone 8 Wallballs</p>		<p>Extended Efforts 40 MINS Zone 1 RPE 6+ Run Zone 2 RPE 6+ SkiErg Zone 3 Every 50 lunges, do 10m of burpee broad jumps MAX Bodyweight Lunges 10m Burpee Broad Jumps Zone 4 RPE 7+ RowErg</p>		<p>Partner Workouts 20 MINS Zone 1 Partner Workout 12x Alternating Jackknife Situp Partner 1 TIMER 12x Hollow Body Jacks MAX KB Single Leg Step up (Goblet) Partner 2 Zone 2 AMRAP 15x Sandbag Deficit Split Squat Zercher 10x Blast Off Push-ups 5x Superman Rows</p> <p>Full Body Strength 22 MINS Zone 1 Full Body Strength. Complete exercises, then rest for 20 seconds before repeating 2x DB Squat Cleans 2x DB Thrusters 00:20 Rest Zone 2 KB Strength. Complete exercises, rest for 30 seconds then repeat 6x KB 3 arm snatch 12x KB Goblet Reverse Lunge 00:30 Rest</p>	<p>Compromised Efforts 40 MINS Zone 1 RPE 6-5 Run Zone 2 Couplet 5x Burpees Chest to Floor 20x Wallballs Zone 3 RPE 6-5 RowErg Zone 4 Couplet 5x DB Thrusters 5x DB Step Ups</p> <p>Zone 5 SPRINT - RPE 9 MAX m Ski Erg Sprint Zone 6 Switch legs every 8 reps MAX Sandbag Deficit Split Squat Back rack Zone 7 SPRINT - RPE 9 MAX m Run Zone 8 Competition Weight MAX m Underhand Sled Push</p>	<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		HYROX365 Engine		HYROX365 Power	HYROX365 Complete	

SALAS BOUTIQUE

FUNCIONAL HEALTH

LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	TRABAJO DE EMPUJE A. TRABAJO DE FUERZA (20') A. ALTERNATE FOR QUALITY 5 Rounds: 3 BENCH PRESS 10 banded scapular press B. FINISHER 6 Rounds: 12 Double DB DL 9 Double DB Hang clean 6 Double DB push jerk	TRABAJO DE FLEXIÓN DE RODILLA A. TRABAJO DE FUERZA (20') A. ALTERNATE FOR QUALITY 5 Rounds: 3 FRONT SQUAT 50" banded hollow B. FINISHER Amrap 14' 12 kb goblet squat 15-20 cal abb 10 burpee	TRABAJO ACCESORIO EMPUJE/RODILLA A. 5 Rounds: 10 unilat db press each 20" bar hold flex hip 15 db floor press B. 5 Rounds: 6 db step up + press 60" wall sit 12 double kt front squat C. HIIT DB's Amrap 9" "you go i go" for max rounds of: 16 ktb swing 10 push up 20 sit up	TRABAJO DE TRACCIÓN A. TRABAJO DE FUERZA (20') A. TRABAJO DE FUERZA A. 4 x Amrap 3': Max strict Pull up rest 20" B/sets B. FINISHER: 9 Rounds: 20 Renegade Row 15 cal	TRABAJO DE FLEXIÓN DE CADERA A. TRABAJO DE FUERZA (20') A. TRABAJO DE FUERZA A. ALTERNATE FOR QUALITY 5 Rounds: 3 BACK RACK LUNGES EACH LEG 50" plank ball B. FINISHER 12-10-8-6-4-2 Knee ground to stand lunges kb 5-10-15-20-25 Ski cal	TRABAJO ACCESORIO TRACCIÓN/CADERA A. 5 Rounds: 15 Australian pull up 20" iso banded row B. 5 Rounds: 10 good morning 60" hollow hold 15 db RDL C. HIIT MACHINES Emom 12' 1: max cal bike erg 2: max burpees 3: max cal ski 4: plank hold

FUNCIONAL BASIC STRENGTH

LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	TREN SUPERIOR (FUERZA) A1. 3 sets - 8-10 Bench press máquina (2"-0"-2") - 10 push ups (4"-2"-1") REST b/s: 1'-1'-30" A2. 3 sets - 10 Standing DB Strict Press (si no controla lumbar-sentado) - 10 Ipsilateral landmine one leg strict press (barra ligera) REST b/s: 1' 30" A3. 3 sets - 8-10 DB skull crusher (2"-0"-2") - 8-10 Triceps exte. polea REST b/s: 1' 30" B. 3 sets - 10 Lateral plank row polea (no poner mucho peso) REST b/s: 1' 30"	TREN INFERIOR (ESTABILIDAD) 3 RONDAS x 12 reps (Rest between rounds: 1' 30") - Ktibl Front rack split squat (6 each) (4"-2" abajo-1") REST 30"-45" then: - 1 leg ktibl RDL (6 each) (4"-2" abajo-1") REST 30"-45" then: - 45" SLOW bear crawl (Si no pueden cuadrupedia plank) REST 30"-45" then: - 1 leg squat (el pie no se apoya en ningún momento) REST 30"-45" then: - Equilibrio a una pierna Tocar: adelante, lateral, atrás (si se pierde el equilibrio no cuenta)	FULL BODY A1. 3 sets - 8-10 elevated RDL (2"-0"-2") - 40" ISO banded glute bridge REST b/s: 1' 30" A2. 3 sets - 4/30"4 Chin ups - 10 ring row REST b/s: 1' 30" A3. 4 ROUNDS - (6 x lado) DB Hang C&J - 12 goblet squat (DB media) - (6 x lado) pull-push polea REST b/s: 1' 30"	TREN SUPERIOR (CORE+PROPIOCEPCIÓN) A1. 3 sets x 12 reps - Taps Polea Deadbug - Remo + zancada en polea (Contral.) REST b/s: 1' 30" A2. 3 sets - 8-10 Floor DB strict Press (4"-2"-1") - 10 Inverted bb row REST b/s: 1' 30" A3. 3 sets - Plancha alta levantar pierna-brazo contrario aguantar 2" (si no pueden shoulder taps aguantar 2") - 10 deadbug pullover polea REST b/s: 1' 30"	TREN INFERIOR A1. 3 sets - 8-10 back squat (2"-0"-2") - 10 DB box thrusters (no tiene que pesar mucho) (bajo en 4") REST b/s: 1' 30" A2. 3 sets - 10 2xDB baek lunges - 10 box step ups (sin carga) REST b/s: 1' 30" A3. 4 RONDAS - 10 spanish squats - 6 Press pallot polea - 10 DB banded ISO glute bridge REST b/s: 1' 30"	FULL BODY 2- 3 RONDAS 10-15 reps (Rest between rounds: 1' 30") - Front rack ktibl Squat (1"-1"-1") Aguantar 1 segundo abajo REST 30" then: - 15 DB 1-1-2 bench press REST 30" then: - 10 (each) step up lateral (DB) REST 30"-45" then: - 10 (each) Gorilla row REST 30"-45" then: - 12 DB pass through plank REST 30"-45" then: *Si sobra tiempo: AMRAP 4' BY PAIRS (mientras uno hace uno el otro hace el segundo) - Cuadrupedia plank - 12 Ktibl swing

	PECHO + BICEPS	ESPALDA + TRICEPS	LEG DAY	HOMBRO + ACCESORIO	TREN SUPERIOR	EXTRA DAY	
	<p>A. BENCH PRESS 7x6@AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	<p>A. STRICT PULL UP 7x6@AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	REST	<p>A. STRICT PRESS 7x6@AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	<p>A. RING PUHSUPS 5x10 -Rest 1' B/sets-</p>	<p>ONLY FOR THE LEGENDS.....</p> <p>A. For time 500/400m Row 200m Run 500/400m Ski 200m Run 300/240m Row 200m Run 300/240m Ski 200m Run 100/80m Row 200m Run 100/80m Ski</p>	
	<p>B. ALT. INCLINE DB BENCH PRESS 4x10 @ AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	<p>B. BODY ROW ON RACKED BARBELL 4x10 -Rest 2' B/sets-</p>		<p>B. SEATED ARNOLD PRESS 4x10 -Rest 1' B/sets-</p>	<p>B. STRICT PULL UPS 5x10 @ AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>		
	<p>C. DOUBLE DB BENCH PRESS 4x10@AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>	<p>C. SINGLE ARM LAT PULLDOWN 4x10 @ AHAFa -Rest 2' B/sets-</p>		<p>C. RING Y RAISE 4x10 -Rest 2' B/sets-</p>	<p>C. RING DIPS 4x10 -Rest as needed-</p>		
	<p>D. FLAT BENCH DB CHEST FLY 4x12 -Rest as needed-</p>	<p>D. LYING DB PULLOVER BENCH 4x10 -Rest as needed-</p>		<p>D. GHD HIP EXTENSION 4x10 -Rest 1' B/sets-</p>	<p>D. INCLINE DB CURLS 4x10@ AHAFa -Rest as needed-</p>		<p>B. CORE FINISHER</p>
	<p>E. SEATED ALT. DB CURL 4x10 (EACH SIDE) -Rest as needed-</p>	<p>E. STANDING TRICEP DB FRENCH PRESS 4x10 -Rest as needed-</p>		<p>E. LATERAL BAND WALK 4x10m (EACH SIDE) -Rest 2' B/sets-</p>	<p>E. BARBELL SKULL CRUSHERS 4x10 -Rest as needed-</p>		<p>4 Rounds</p>
	<p>F. SINGLE DB WAITER HOLD CURL 4x10 reps -Rest as needed-</p>	<p>F. SINGLE ARM DB SKULL CRUSHER 4x12(EACH ARM) -Rest as needed-</p>		<p>F. RUSSIAN KB SWING 4x10 reps -Rest as needed-</p>	<p>F. STANDING ALT. DB CURL + SINGLE DB DOUBLE HEAD CURL 4x10 -Rest as needed-</p>		<p>15 Strict Abmat Situps (hands next to head or across chest) -30 sec Flutter Kicks 15 V-ups 30 sec Copenhagen Plank (each side) 20 KB Front Rack Marches (each side)</p> <p>*Rest 2:00 b/t sets</p>