



# PROGRAMACIÓN ABRIL 2026

SEMANA DEL 06 AL 12



681196435



INFO@PHOENIXBOX.ES

## ANUNCIOS Y AVISOS

Debido a las próximas festividades el día 6 de abril las instalaciones permanecerán cerradas.


### 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.

ACTIVIDADES DE PLANTA BAJA EN PHOENIX BOX


CROSSFIT

LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<p>CROSSFIT GIRL'S "BARBARA"</p> <p>5 Rounds for time : 20 Pull Ups 30 Push Ups 40 Sit Ups 50 Air Squats</p> <p>-REST 3' min b/rounds-</p>	<p>WEIGHTLIFTING</p> <p>POWER CLEAN</p> <p>Every 70 secs x 12 Rounds: Hang power clean (2 secs receiving position) + Power Clean @AHAFa</p> <p>A.For Time: 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 Hang Squat Clean@50/35kg -Every set 2 x 7,5m HSW / 4 Wall Walk</p>	<p>ENDURANCE:</p> <p>2 Rounds of: (t.c 5')</p> <p>400m Run then: 5' Amrap 10 Burpees 10 wall ball 40 D.U.</p> <p>then: 400m Run then: 5' Amrap 10 Push ups 10 Medball clean 40 S.U. crossovers then: 400m Run</p> <p>-Rest 3' b/rounds-</p>	<p>GYMNASTICS</p> <p>A. RING DIPS 5xEvery 3' 6 Strict Ring Dips 10 DB renegade Row 40" Hollow hold</p> <p>B. 3 Rounds For time(t.c. 16') 400m Run 20 KB swing 7 Ring M.U. 20 Push ups</p>	<p>STRENGTH</p> <p>A- In a 20' window 5 to 6 Rounds 9 SUMO DL start at your 60%+ 20 Seated double db strict press -rest 2'-</p> <p>B. For time: 27/21/15/9 KB goblet reverse lunges@ (32/24) TTB *200m run</p>	<p>BY PAIRS:</p> <p>A. 10 Rounds "YOU GO , Y GO" (tc 20') 10 OHS@50/35 10 Ctb 10 Bar Facing Burpee</p> <p>**Objetivo sub 90" ronda</p> <p>-Rest 5'-</p> <p>A:1' to 15' to look for a H1 of: Power Snatch + 2 OHS@AHAFa</p>


ESPECIALIDADES PHOENIX BOX

LUGAR	BARBELL & WEIGHTLIFTING	ENDURANCE	GIMNASTICOS	HYBRID		
	<p>A: 6 rounds every 2' 3x 1 Power clean + 1 Front squat+ Jerk</p> <p>B:Tirones 110% of RM 4X5</p> <p>C:EMOM 10' 5 Power C&amp;J @60/40kg (Obligatorio T&amp;G)</p>	<p>Emom 40'</p> <p>1) 5 burpees + 10 wall ball 2) 200m run 3) 10 Push ups + 10 medball cleans 4) 50 D.U. 5) REST if possible at plank hold</p>	<p>HSPU</p> <p>Movimiento gimnástico básico</p> <p>Recomendado para todos</p>	<p>A. Strength</p> <p>5 Rounds alternate: 6 front squat (75%) -1' rest- 30" chin up hold -rest 1'-</p> <p>B. Conditioning</p> <p>Emom 12' 10 TTB + 10 Push ups</p>		

PREPARACIÓN FÍSICA


LUGAR	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>TRABAJO DE EMPUJE (CICLO 2)</b> <b>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</b> A1. POTENCIA Press banca Press militar de pie Fondos en paralelas lastrados A2. FUERZA MÁXIMA Press banca Flexiones pies elevados (2discos) Push press A3. RESISTENCIA MUSCULAR Press inclinado con DB Elevaciones laterales Extensión de tríceps en polea <b>B. ACCESORIO/FINISHER (20')</b> <b>B1. ACCESORIO (FUERZA UNILAT/INESTABILIDAD)</b> 5 Rounds: - 10 unilat db press each - 20" bar hold flex hip <b>B2. FINISHER</b> EMOM 16' 10 DB Hang Snatches alt. 12 Assault cal Max Burpees 10 Crush Grip DB Thrusters <b>B.3 FINISHER (HIIT)</b> Emom 10' (30"ON/30"OFF) HS hold/double KB OH hold Max push press @ empty bar	<b>TRABAJO DE RODILLA (CICLO 2)</b> <b>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</b> A1. POTENCIA Back squat Back squat con pausa Sentadilla búlgara A2. FUERZA MÁXIMA Sentadilla con salto Sentadilla frontal (2discos) Box squat A3. RESISTENCIA MUSCULAR Sentadilla goblet Sentadilla goblet con tempo Wall sit <b>B. ACCESORIO/FINISHER (20')</b> <b>B1. ACCESORIO</b> 5 Rounds: - 6 db step up + press - 60" wall sit <b>B2. FINISHER</b> Amrap 14' 300m Run 10 Double DB Hang squat clean 10 Double DB Front squat <b>B3. FINISHER (HIIT)</b> Emom 10' Max jump squat 40" wallsit hold	<b>TRABAJO DE PLIOMETRÍA (CICLO 2)</b> <b>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</b> A1. POTENCIA REACTIVA Depth jump Saltos con carga Saltos unipodales verticales A2. FUERZA MÁXIMA Drop jump *contacto mínimo en suelo Broad jump Saltos laterales en valla A3. RESISTENCIA PLIOMÉTRICA Saltos continuos sin desplazamiento Multisaltos hacia delante Skipping pliométrico <b>B. ACCESORIO/FINISHER (20')</b> <b>B1. ACCESORIO</b> 5 Rounds: - 6 db step up + press - 60" wall sit <b>B2. FINISHER</b> 3 Rounds for Time 20 Burpees over the line 20 KB swing 20 Box jump <b>B3. FINISHER (HIIT)</b> Emom 10' Max bike cal Max S.U.	<b>TRABAJO DE TRACCIÓN (CICLO 2)</b> <b>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</b> A1. POTENCIA Deadlift Dominadas lastradas Remo con mancuerna unilateral A2. FUERZA MÁXIMA Dominadas explosivas Remo con barra explosivo High pull A3. RESISTENCIA MUSCULAR Jalón al pecho Remo en polea baja Curl de bíceps con goma o DB <b>B. ACCESORIO/FINISHER (20')</b> <b>B1. ACCESORIO</b> 5 Rounds: - 15 Australian pull up - 20" Iso banded row <b>B2. FINISHER:</b> 4 Rounds: 20 Australian pull up 30 Sit ups 40 DB snatch alt. <b>B3. FINISHER (HIIT)</b> Emom 10' Max Row cal Superman hold	<b>TRABAJO DE CADERA (CICLO 2)</b> <b>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</b> A1. POTENCIA Peso muerto rumano Curl femoral unilat en máquina Nordic curl A2. FUERZA MÁXIMA Nordic curl asistido explosivo Curl femoral en máquina KB swing A3. RESISTENCIA MUSCULAR Curl femoral con fitball Puentes glúteo Curl femoral con goma <b>B. ACCESORIO/FINISHER (20')</b> <b>B1. ACCESORIO</b> 5 Rounds: - 10 good morning - 60" hollow hold <b>B2. FINISHER</b> EMOM 14': 12 HEX DL 15 cal. 40" sorenson hold/superman <b>B3. FINISHER (HIIT)</b> Emom 10' Max ski cal Rest
	HYROX365 Foundational		HYROX365 Engine		HYROX365 Power

HYROX


	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	Main Workout 39 MINS Zone 1 RPE 7 MAX m Run Zone 2 Couplet 8m Overhand Sled Push 4x Burpees Chest to Floor Zone 3 RPE 10, 15s Rest, Repeat 8 kcal Calorie Ski 00:15 Rest Zone 4 RPE 9, rest 15s, repeat 8 kcal Calorie Row 00:15 Rest Zone 5 Couplet 8x DB OH Strict Press		Main Workout 42 MINS Zone 1 Athletes add exercise each round e.g. Run, Run + Thrusters, Run + Thrusters + Split squats 400m Run 10x DB Thrusters 15x DB Split Squats 20x Burpees Chest to Floor Zone 2 "I Go You Go" 30s Ski Erg Sprints *Unbil Team Reaches 2000m* "I Go You Go" 30s Rower Sprints *Goal = Max Distance Rowed* 2000m Ski Erg Sprint MAX m Row Sprint		Base Strength 13 MINS #1 00:35 Dual DB Snatch #2 00:35 DB Z Press #3 00:35 DB Hammer Curls #4 00:35 Jump Squats Strength Couplets 28 MINS Zone 1 10m Arms Only Sled Pull 10m Suspension Trainer Backward Sled Drag Zone 2 20x Sandbag Step Ups 5x Sandbag Good Morning Zone 3 10x DB Bench Press 10x DB Bent Over Rows Zone 4 10x BB Plate Ground To Overhead (GTOH) 10x Jackknife Situps	Sustained Output 46 MINS Zone 1 Partner Workout 50 kcal Calorie Ski Partner 1 TIMER 10m Underhand Sled Push Partner 2 00:20 Rest Partner 2 Zone 2 Chipper Strength - all counts total 60x DB OH Reverse Lunge 40x Alt DB Snatches 40x DB Bent Over Rows 60x Double Crunches	<b>Tabla de Pesos RX por Categoría:</b> <b>Sandbag Lunges (100m):</b> Mujeres/Dobles Mujeres: 10 kg Hombres/Dobles Hombres/Mixtos: 20 kg Pro Hombres: 30 kg <b>Sled Push (4x12.5m):</b> Mujeres Open: 102 kg (incl. trineo) Hombres Open: 152 kg (incl. trineo) Pro Hombres: 202 kg (incl. trineo) <b>Sled Pull (4x12.5m):</b> Mujeres Open: 78 kg (incl. trineo) Hombres Open: 103 kg (incl. trineo) Pro Hombres: 153 kg (incl. trineo) <b>Farmers Carry (200m):</b> Mujeres Open: 2x16 kg Hombres Open/Dobles Mixtos: 2x24 kg Pro Hombres: 2x32 kg <b>Wall Balls (100 rep.):</b> Mujeres Open: 4 kg (a 2.75m) Hombres Open/Dobles Mixtos: 6 kg (a 2.75m) Pro Hombres: 9 kg (a 3m)
	HYROX365 Foundational		HYROX365 Engine		HYROX365 Power	HYROX365 Complete	

SALAS BOUTIQUE

FUNCIONAL HEALTH

LUGAR	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<p><b>TRABAJO DE TRACCIÓN</b></p> <p><b>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</b></p> <p>AL ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds</p> <p>4 Chin UPS</p> <p>-rest 1'-</p> <p>15 Weighted Box step up alt.</p> <p>-rest 2'-</p> <p><b>B. METCON</b></p> <p>2 Rounds alt.</p> <p>Amrap 4:</p> <p>10 double DB Hang clean</p> <p>200 m bike</p> <p>-rest 2'-</p> <p>Amrap 4</p> <p>15 Sit up</p> <p>15 Gorilla row</p>	<p><b>FLEXIÓN DE CADERA</b></p> <p><b>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</b></p> <p>AL ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds</p> <p>4 One leg sit alt BHK</p> <p>-rest 1'-</p> <p>40" spinesen hold</p> <p>-rest 2'-</p> <p><b>B. METCON</b></p> <p>For time</p> <p>100 KB swing x 100 goblet reverse lunges</p> <p>emom 3 inch worm</p>	<p><b>TRABAJO ACCESORIO TRACCIÓN/CADERA</b></p> <p><b>A. 5 Rounds:</b></p> <p>20 Ring rows</p> <p>10 Arnold press double DB</p> <p><b>B. 5 Rounds:</b></p> <p>20 DB Reverse lunge ALT</p> <p>10 DB bench press</p> <p><b>C. HIT DB's</b></p> <p>Amrap 12'</p> <p>20 DB box step up alt</p> <p>12 Db snatch (H)</p> <p>40" Plank</p> <p>12 Db snatch (L)</p>	<p><b>TRABAJO DE EMPUJE</b></p> <p><b>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</b></p> <p>AL ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds</p> <p>4 BENCH PRESS</p> <p>-rest 1'-</p> <p>20 T-ups alt-20" hollow hold</p> <p>-rest 2'-</p> <p><b>B. METCON</b></p> <p>Amrap 15'</p> <p>20m Farmer carry</p> <p>10 Burpees</p> <p>10 SDHP KB</p>	<p><b>FLEXIÓN DE RODILLA</b></p> <p><b>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</b></p> <p>AL ALTERNATE FOR 5 to 6 Rounds</p> <p>4 FRONT SQUAT</p> <p>-rest 1'-</p> <p>10 Inverted KB press each arm</p> <p>-rest 2'-</p> <p><b>B. METCON</b></p> <p>Emom 15'</p> <p>Max push ups</p> <p>Max DB lunges alt.</p> <p>Max Assault cal. only legs</p> <p>rest</p>	<p><b>TRABAJO ACCESORIO EMPUJE/RODILLA</b></p> <p><b>A. 5 Rounds:</b></p> <p>12 Single DB Strict press</p> <p>10 Banded squat</p> <p><b>B. 5 Rounds:</b></p> <p>8 Double KB front squat</p> <p>20 KB leg raises</p> <p><b>C. HIT MÁCHINES</b></p> <p>EMOM x 08 (for max cal each)</p> <p>Stair machine (6)</p> <p>Assault cal</p> <p>Ski cal</p>

FUNCIONAL BASIC STRENGTH

LUGAR	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<p><b>TREN SUPERIOR (FUERZA)</b></p> <p><b>A1. 3 sets</b></p> <p>- 8-10 DB Bench press (2"-0"-2")</p> <p>- 10-12 Push ups (4"-2"-1")</p> <p>REST b/s: 1' 30"</p> <p><b>A2. 3 sets</b></p> <p>- 8-10 Seated DB Press militar (2"-0"-2")</p> <p>- 10-12 Contralateral one leg DB strict press (DB MUY ligera)</p> <p>REST b/s: 1' 30"</p> <p><b>A3. 3 sets</b></p> <p>- 8-10 DB Skull Crusher (2"-0"-2")</p> <p>- 10-12 Unilat. tricep extens. polea</p> <p>REST b/s: 1' 30"</p> <p><b>B. 3 sets 45"</b></p> <p>- Inestable plank (plancha de codos y tocar una mancuerna delante)</p> <p>REST b/s: 1' 30"</p>	<p><b>TREN INFERIOR (ESTABILIDAD)</b></p> <p><b>3 RONDAS x 12 reps</b></p> <p>(Rest between rounds: 1' 30")</p> <p>- Squat to one leg (figura de 4)</p> <p>Aguantar 2 segundos a una pierna</p> <p>REST 30"-45" then:</p> <p>- One leg RDL (DB ligera)</p> <p>REST 30"-45" then:</p> <p>- 45" Bear crawl</p> <p>REST 30"-45" then:</p> <p>- Plancha lateral (30" lado)</p> <p>REST 30"-45" then:</p> <p>- Equilibrio a una pierna con alcance adelante</p> <p>(si se pierde el equilibrio no cuenta)</p>	<p><b>FULL BODY</b></p> <p><b>A1. 3 sets</b></p> <p>- 8-10 Klibl RDL (2"-0"-2")</p> <p>- 40" ISO glute bridge</p> <p>REST b/s: 1' 30"</p> <p><b>A2. 3 sets</b></p> <p>- 8-10 Jalón al pecho (2"-0"-2")</p> <p>- 10-12 DB unilateral row</p> <p>REST b/s: 1' 30"</p> <p><b>A3. 4 ROUNDS</b></p> <p>- 12 Up-down plank</p> <p>- 12 DB bench press cerrado</p> <p>- 20 m Farmer carry</p> <p>REST b/s: 1' 30"</p>	<p><b>TREN SUPERIOR (CORE+PROPIOCEPCIÓN)</b></p> <p><b>A1. 3 sets</b></p> <p>- 8-10 laps Polea Deadbug</p> <p>- 10 Plancha lateral (rodilla apoyada) + abducción pierna</p> <p>REST b/s: 1' 30"</p> <p><b>A2. 3 sets</b></p> <p>- 8-10 Landmine Press zancada (4"-2"-1")</p> <p>- 10 reps 1 arm TRX row</p> <p>REST b/s: 1' 30"</p> <p><b>A3. 3 sets</b></p> <p>- 10 pasos drch/lizq en plancha alta (mover mismo brazo-misma pierna)</p> <p>- 30" ISO Face pull</p> <p>REST b/s: 1' 30"</p>	<p><b>TREN INFERIOR</b></p> <p><b>A1. 3 sets</b></p> <p>- 8-10 Goblet squat (2"-0"-2")</p> <p>- 10 box thrusters (no tiene que pesar mucho)</p> <p>REST b/s: 1' 30"</p> <p><b>A2. 3 sets</b></p> <p>- 10 DB back lunges</p> <p>- 10 box step ups (sin carga)</p> <p>REST b/s: 1' 30"</p> <p><b>A3. 4 RONDAS</b></p> <p>- 8 inch worm</p> <p>- 12 Slow mountain climbers</p> <p>- 60" Wallsit</p> <p>REST b/s: 1' 30"</p>	<p><b>FULL BODY</b></p> <p><b>2- 3 RONDAS 10-15 reps</b></p> <p>(Rest between rounds: 1' 30")</p> <p>- Back Squat (1"-1"-1")</p> <p>Aguantar 1 segundo abajo</p> <p>REST 30" then:</p> <p>- 15 DB 1-1-2 bench press</p> <p>REST 30" then:</p> <p>- 10 (each) TRX/DB Lateral lunge</p> <p>REST 30"-45" then:</p> <p>- 10 (each) Gorilla row</p> <p>REST 30"-45" then:</p> <p>- 30" press pallof</p> <p>REST 30"-45" then:</p> <p>- 12 Bird dog</p>

PROGRAMACIÓN DE FUERZA/BODYBUILDING

PECHO + BICEPS	ESPALDA + TRICEPS	LEG DAY	HOMBRO + ACCESORIO	TREN SUPERIOR	EXTRA DAY
<p>A. BENCH PRESS 5x10@AHAF -Rest 2' B/sets-</p> <p>B. ALT. DB INCLINE + DOUBLE DB (1L+1R+1DOUBLE) 4x10 @ AHAF -Rest 2' B/sets-</p> <p>C. DB HEX PRESS 4x10@AHAF -Rest 2' B/sets-</p> <p>D. INCLINE BENCH DB CHEST FLY 4x12 -Rest as needed-</p> <p>E. STANDING ALT. DB HAMMER CURL 4x10 -Rest as needed-</p> <p>F. SINGLE DB DOUBLE HEAD CURL 4x10 reps -Rest as needed-</p>	<p>A. STRICT PULL UP 5x10@AHAF -Rest 2' B/sets-</p> <p>B. DOUBLE DB STANDING BENT OVER ROW 4x10 -Rest 2' B/sets-</p> <p>C. LAT PULLDOWNS NEUTRAL CLOSE GRIP 4x10 @ AHAF -Rest 2' B/sets-</p> <p>D. SUPPORTED SINGLE ARM DB ROW 4x10 /EACH ARM -Rest as needed-</p> <p>E. BARBELL SKULL CRUSHERS 4x10 -Rest as needed-</p> <p>F. SINGLE ARM STANDING TRICEP EXT. W/BAND 4x12 -Rest as needed-</p>	<p>A. BACK SQUAT 5x10@AHAF -Rest 2' B/sets-</p> <p>B. DEADLIFT 5x10@AHAF -Rest 2' B/sets-</p> <p>C. GOBLET SQUAT 1+1/2 4x10@AHAF rest as needed</p> <p>D. ELEVATED TOE DOUBLE DB ROMANIAN DL 4x10 rest as needed</p> <p>E. KNEELING BANDED HIP EXTENSION 4x10@AHAF rest as needed</p> <p>F. STANDING BARBELL CALF RAISE 4x15-20 rest as needed</p>	<p>A. STRICT PRESS 5x10@AHAF -Rest 2' B/sets-</p> <p>B. STANDING ALT. DB SHOULDER PRESS 4x10/EACH ARM -Rest 1' B/sets-</p> <p>C. DB SNOW ANGEL RAISE 4x10 -Rest 2' B/sets-</p> <p>D. GHD HIP EXTENSION 4x10 -Rest 1' B/sets-</p> <p>E. DB BOX STEP UPS 4x10 (EACH SIDE) -Rest 2' B/sets-</p> <p>F. WEIGHTED HIP THRUST 4x10 reps -Rest as needed-</p>	<p>A. BANDED PUHSUPS 5x10 -Rest 1' B/sets-</p> <p>B. BODY ROW ON RACKED BARBELL 5x10 @ AHAF -Rest 2' B/sets-</p> <p>C. RING DIPS 4x10 -Rest as needed-</p> <p>D. BARBELL CURLS 21's 4x21 @ AHAF -Rest as needed-</p> <p>E. DOUBLE DB SKULL CRUSHERS 4x10 -Rest as needed-</p> <p>F. DB PREACHER CURL 4x10 -Rest as needed-</p>	<p>ONLY FOR THE LEGENDS.....</p> <p>A. For Time: 100/80m Row 1 Burpee Box Jump Overs (no contact w/ box) 100/80m Ski 1 Burpee Box Jump Overs 200/160m Bike Erg 1 Burpee Box Jump Overs 300/240m Row 3 Burpee Box Jump Overs 300/240m Ski 3 Burpee Box Jump Overs 300/240m Bike Erg 3 Burpee Box Jump Overs 500/400m Row 5 Burpee Box Jump Overs 500/400m Ski 5 Burpee Box Jump Overs 500/400m Bike Erg 5 Burpee Box Jump Overs</p> <p>B. CORE FINISHER</p> <p>4 Rounds</p> <p>10 Single Arm KB Situps (Left) 10 Single Arm KB Situps (Right) 10 Dip Support Leg Raise 10 Ab wheels 60 Sec Plank Hold 15m Banded KB Overhead Walk</p> <p>*Rest 2:00 b/t sets</p>

