



PROGRAMACIÓN JUNIO/JULIO 2026

SEMANA DEL 29 AL 05



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
	<p>ENGINE</p> <p>A. Emom 36' 1) Max Row cal 2) 20 Box Jump Over 3) Max Ski 4) 15 Kipping HSPU 5) Max Bike cal 6) REST</p>	<p>CHIPPER</p> <p>For time 4 rounds of (t.c. 30') 5 Bar M.U. 10 Deadlift@80/60 15 TTb 20 Hang power clean 25 Wall Ball 30 Push jerk</p> <p>* After each round 100 D.U.</p>	<p>WEIGHTLIFTING</p> <p>A. SQUAT SNATCH + OHS 12 rounds every 90" 1+1@60%</p> <p>B1. Amrap 7' 15 Power snatch@60/40 15 Bar Facing Burpees</p> <p>rest 3'</p> <p>Amrap 7' 15 Power snatch (bajando 10kg) 15 BF Burpees</p>	<p>HERO'S DAY</p> <p>50 Pull ups 400m Run 21 Thrusters @ 43/25 800m Run 21 Thrusters @ 43/25 400m Run 50 Pull ups</p> <p>REST 4'</p> <p>Amrap 7' 15 Power snatch (bajando 10kg) 15 BF Burpees</p> <p>7' for reach a H1 Of: 1 Cluster + 2 Thruster + 3 Front Squat</p>	<p>GYMNASTICS</p> <p>HSW</p> <p>12 Rounds for time: 300m Run</p> <p>alternating each round: 5 Ring M.U./10 Ring dips+12 Heavy DB Snatch alt. 15m HSW/5 Wallclimb+12 Heavy DB Hang C&J alt.</p>	<p>STRENGTH</p> <p>A. EVERY 3' x 5 Rounds 3 Strict press 20 GHD/20 V-ups</p> <p>B. Amrap 20' in pairs "if you go I go" 15 DB DL@2x(22.5/15) 10 DB Power clean 5 DB Push press</p>

ESPECIALIDADES PHOENIX BOX


LUGAR	BARBELL & WEIGHTLIFTING	STRONG	GIMNASTICOS	COMPETITION
	<p>SPLIT JERK</p> <p>EV 30" for 10' 1 Split Jerk @70%...+</p> <p>6 Min EMOM 65% 1 Push Press + 2 Push Jerk + 1 Split Jerk -- REST 2 -- 4 Min EMOM 75% 1 Push Press + 2 Push Jerk + 1 Split Jerk -- REST 2 -- 2 Min EMOM 85% 1 Push Press + 2 Push Jerk + 1 Split Jerk</p> <p>EMOM 6' 1 Press Hombro(90%) + 5 Pks up</p>	<p>SEMANA 5 -- Intensificación</p> <p>Técnica: Farmer pesado (agarer limite)</p> <p>Fuerza: Deadlift 5x3 (sube carga respecto semana 4)</p> <p>WOD (intervalos): Every 3' x 5:</p> <p>* 50 m farmer heavy * 6 sandbag * resto descanso</p>	<p>HSPU</p> <p>A. Emom 10' 30" HS hold 8 seated strict press @ 2DB's</p> <p>B. Técnica</p> <p>Movimiento gimnástico básico</p> <p>Recomendado para todos</p> <p>C. Wod 9/6/3 HSPU Medball clean</p>	<p>Final Pamplona Arena Games</p> <p>40 TTb synchro (x4) 40 BBJO synchro (x2) 30 TTb synchro (x4) 30 SB clean synchro (x4) 20 TTb synchro (x4) 20 Snatch synchro (x4)</p>

ACTIVIDADES DE PLANTA BAJA EN PHOENIX ACADEMY

PREPARACIÓN FÍSICA


LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	<p>TRABAJO DE TRACCIÓN (CICLO 4)</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>BENT OVER ROW CABLE SINGLE ROW ZANCADADA BICEPS TRX</p> <p>B. ACCESORIO/FINISHER (20')</p> <p>B1. ACCESORIO 5 Rounds: - 15 Australian pull up - 20" Iso banded row</p> <p>B2. FINISHER: 5 Rounds: 20 Renegade Row 200m Row 20 V-ups alt</p> <p>B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max Row cal Superman hold</p>	<p>TRABAJO DE CADERA (CICLO 4)</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>HIPTHRUST ASIMÉTRICO DB HIGH STEP UP COPENAGUE PLANK</p> <p>B. ACCESORIO/FINISHER (20')</p> <p>B1. ACCESORIO 5 Rounds: - 10 good morning - 60" hollow hold</p> <p>B2. FINISHER 2 x Amrap 8' (rest 2') 10 Double DB DL 20m Farmer carry 10 burpees over the DB</p> <p>B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max ski cal Rest</p>	<p>TRABAJO DE EMPUJE (CICLO 4)</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>BENCH PRESS C/ STOP CABLE SINGLE PRESS DB FRENCH PRESS</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 24' 40" HS Hold/2KB oh hold 20 GHD Back extension 20 Push press 40" plank</p> <p>-Rest 3'- by/EMOM</p> <p>B.3 FINISHER (HIIT) Emom 10' (30"ON/20"OFF) HS hold/double KB OH hold Max push press @ empty bar</p>	<p>TRABAJO DE RODILLA (CICLO 4)</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>PINED SQUAT BULGARIAN SQ (ISO CATCH) + CONCENTRIC // SPLIT SQUAT (ISO CATCH) NORDIC CURL GHD</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' 300m Run 20 Wallball 20 DB Snatch alt.</p> <p>B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max jump squat 40" wallsit hold</p>	<p>TRABAJO FULLBODY (CICLO 4)</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>4 ROUNDS LANDMINE THRUSTER GORILLA ROW LANDMINE ROTATION</p> <p>B. ACCESORIO/FINISHER (20')</p> <p>B1. ACCESORIO 5 Rounds: - 6 db step up + press CAMBIAR - 60" wall sit</p> <p>B2. FINISHER For time 5 inch worm 10 Thruster 15 (x10m run) 20 cal (not bike) 25 devil press</p> <p>B3. FINISHER (HIIT) Emom 10' Max bike cal Max S.U.</p>			

HYROX & HYBRID PROGRAM

	Hyrox365 Foundational program	Hyrox Endurance	Hyrox365 Engine program	Hyrox Hybrid strength program	Hyrox365 Power program	Hyrox365 Complete program		
	<p>Main Workout - 40 MINS</p> <p>2 min Work/ 40s Rest, 15 Rounds (3 Circuits)</p> <p>Zone 1 12x Dual KB Rack squat 12x Knee Tuck Push-ups</p> <p>Zone 2 400m Ski erg 400m Bike erg 400m Row erg 50 D.U.</p> <p>Zone 3 Sled Pull 200m Run</p> <p>Zone 4 Couplet 150m Row Sprint 00:10 Rest</p> <p>Zone 5 6x DB Devil's Press 6x DB Renegade Row</p>	<p>2 Rounds for time</p> <p>100 D.U. 200m Run 200m Ski erg 200m Bike erg 200m Row erg 50 D.U.</p> <p>400m Run 400m Bike erg 400m Row erg 50 D.U.</p> <p>200m Run 200m Ski erg 200m Bike erg 200m Row erg 100 D.U.</p>	<p>Death By... - 43 MINS</p> <p>01:00 Work/ Rest, 43 Rounds</p> <p>Zone 1 Start at 6, 9 or 12 calories 6-12x Calorie Row Add 1 calorie each round</p> <p>Zone 2 10 Rounds - add one thruster each round. 6-9x DB Thrusters Add 1 rep each round</p> <p>Zone 3 10 Rounds - add one calorie each round. 6-12x Calorie Ski Add 1 calorie each round</p> <p>Zone 4 10 Rounds - add one rep each round. 6-9x Knee Tuck Push-ups Add 1 rep each round</p>	<p>A. 2 rounds of:</p> <p>1km Run 1km Row 50m Bear hold SB lunges 100 Wallballs 200m Sled push 200m Sled pull 80 Burpees</p>	<p>Full Body Strength - 29 MINS</p> <p>12.5 min Work/ 2 min Rest, 2 Rounds</p> <p>Zone 1 Chipper 30x DB Deadlifts 40x DB Hex Floor Press 40x Alt DB Snatches 30x DB Hang Clean</p> <p>Zone 2 Partner 1 40m KB Walking Lunge Partner 2 40x Hollow Body Flutter Kicks 20x High Plank Alternating Knee Tucks</p>	<p>Conditioning Intervals - 40 MINS</p> <p>04:00 Work/01:00 Rest, 8 Rounds</p> <p>Zone 1 Push and Run 40m Underhand Sled Push Run @ RPE 8</p> <p>Zone 2 Clean and Row 20x KB Squat Clean RowErg @ RPE 8</p> <p>Zone 3 Press and Ski 20x DB OH Strict Press SkiErg @ RPE 8</p> <p>Zone 4 AMRAP Couplet 10x Burpees Chest to Floor 20x DB Reverse Lunges</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	ENDURANCE	HYROX365 Engine	HYBRID	HYROX365 Power	HYROX365 Complete		

SALAS BOUTIQUE

FUNCIONAL HEALTH

LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	TRABAJO DE EMPUJE 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 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 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 Gorilla row (sin tocar suelo) 15 ring row	TRABAJO DE FLEXIÓN DE CADERA 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 Amrap 15' 10 Assault cal Max weighted box step up 14 Bike cal Max weighted squats	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 weighted box step up 14 Bike cal Max weighted squats

FUNCIONAL BASIC STRENGTH

LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	TREN SUPERIOR A1. 4 sets -10 DB Bench press (2"-0"-2") -8 push ups (4" bajada-2" iso abajo) REST b/s: 2' A2. 3 sets -10 Seated bb strict press máquina -2DB one leg strict press REST b/s: 1'30"-2' A3. 3 sets -10 inclined DB bench press alt. -10 Triceps exte. unil. -2DB Step up + press (cajón bajo) REST b/s: 1'30" * Si sobra tiempo: B. 2 sets -10 facepull polea -40" Plancha codos REST b/s: 1'	TREN INFERIOR A1. 4 sets -10 Back squat máquina -Step up --> figura de 4 REST b/s: 2' A2. 3 sets -10 bulgarian/split squat -5 single squat (4" exc.) REST b/s: 1'30"-2' A3. 3 sets -10 spanish squat -10 banded monster walk -20" Copenhagen plank REST b/s: 1'30" * Si sobra tiempo: B. 2-3 sets -6 Cable chop (con rotación) REST b/s: 1'	FULL BODY A1. 4 sets -10 2xDB Hang C&J - Lanzamiento de balón a una pierna REST b/s: 2' A2. 3 sets -10 ktlbl swing -30"40"Press pallof REST b/s: 1'30"-2' A3. 3 sets -10 plancha lateral de rodillas + abd pierna -10 DB strict press sentados -40" wallsit con tacho REST b/s: 1'30" * Si sobra tiempo: B. 2-3 sets -10 Desplazamiento de disco aductores -Biceps con una mancuerna REST b/s: 1'	TREN SUPERIOR A1. 4 sets -10 Pull ups (5/30"/5) -10 Ring rows (4" bajada) REST b/s: 2' A2. 3 sets -10 landmine barbell row -10 DB bird dog row REST b/s: 1'30"-2' A3. 3 sets -10 plancha lateral de rodillas + abd pierna -10 facepulls -20" Updown Ktlbl ISO hold -10 Deadbug taps en polea REST b/s: 1'30" * Si sobra tiempo: B. 2 sets -10 around head -40" High plank scapular retrac. REST b/s: 1'	TREN INFERIOR A1. 4 sets -10 Rack DL -B stance RDL (4" bajada-2" abajo) REST b/s: 2' A2. 3 sets -10 Heavy DB glute bridge -10 lateral plank rodilla + abd REST b/s: 1'30"-2' A3. 3 sets -10 cossack squat TRX -20 Heavy farmer carry -10 Crusty lunge REST b/s: 1'30" * Si sobra tiempo: B. 2-3 sets -10 patadas de gúteo REST b/s: 1'	FULL BODY A1. 4 sets -10 Goblet squat -30"-40" Lateral plank REST b/s: 2' A2. 3 sets -10 remos en polea -10 Single leg RDL (4" bajada-2" abajo) REST b/s: 1'30"-2' A3. 3 sets -10 Push press -5 x lado pull-push rotando -40" bear walk REST b/s: 1'30" * Si sobra tiempo: B. 2-3 sets -10 Frog pumps -Elevaciones laterales REST b/s: 1'

PROGRAMACIÓN DE FUERZA/BODYBUILDING

PECHO + BICEPS	ESPALDA + TRICEPS	LEG DAY	HOMBRO + ACCESORIO	TREN SUPERIOR	EXTRA DAY
<p>A. BENCH PRESS Find a 1RM -Rest 2' B/sets-</p> <p>B. ALT. INCLINE DB BENCH PRESS 4x10 @ AHAF -Rest 2' B/sets-</p> <p>C. DOUBLE DB BENCH PRESS 4x10@AHAF -Rest 2' B/sets-</p> <p>D. FLAT BENCH DB CHEST FLY 4x12 -Rest as needed-</p> <p>E. SEATED ALT. DB CURL 4x10 (EACH SIDE) -Rest as needed-</p> <p>F. SINGLE DB WAITER HOLD CURL 4x10 reps -Rest as needed-</p>	<p>A. STRICT PULL UP Find a 1RM -Rest 2' B/sets-</p> <p>B. BODY ROW ON RACKED BARBELL 4x10 -Rest 2' B/sets-</p> <p>C. SINGLE ARM LAT PULLDOWN 4x10 @ AHAF -Rest 2' B/sets-</p> <p>D. LYING DB PULLOVER BENCH 4x10 -Rest as needed-</p> <p>E. STANDING TRICEP DB FRENCH PRESS 4x10 -Rest as needed-</p> <p>F. SINGLE ARM DB SKULL CRUSHER 4x12(EACH ARM) -Rest as needed-</p>	<p>A. BACK SQUAT Find a 1RM -Rest 2' B/sets-</p> <p>B. DEADLIFT Find a 1RM -Rest 2' B/sets-</p> <p>C. BARBELL FRONT SQUAT:1 AND 1/2 REPS 4x8@AHAF rest as needed</p> <p>D. DB GOOD MORNINGS 4x10 rest as needed</p> <p>E. WEIGHTED HIP THRUST 4x10@AHAF rest as needed</p> <p>F. STANDING BARBELL CALF RAISE 4x15-20 rest as needed</p>	<p>A. STRICT PRESS Find a 1RM -Rest 2' B/sets-</p> <p>B. SEATED ARNOLD PRESS 4x10 -Rest 1' B/sets-</p> <p>C. RING Y RAISE 4x10 -Rest 2' B/sets-</p> <p>D. GHD HIP EXTENSION 4x10 -Rest 1' B/sets-</p> <p>E. LATERAL BAND WALK 4x10m (EACH SIDE) -Rest 2' B/sets-</p> <p>F. RUSSIAN KB SWING 4x10 reps -Rest as needed-</p>	<p>A. RING PUHSUPS 5x10 -Rest 1' B/sets-</p> <p>B. STRICT PULL UPS 5x10 @ AHAF -Rest 2' B/sets-</p> <p>C. RING DIPS 4x10 -Rest as needed-</p> <p>D. INCLINE DB CURLS 4x10@AHAF -Rest as needed-</p> <p>E. BARBELL SKULL CRUSHERS 4x10 -Rest as needed-</p> <p>F. STANDING ALT. DB CURL + SINGLE DB DOUBLE HEAD CURL 4x10 -Rest as needed-</p>	<p>ONLY FOR THE LEGENDS.....</p> <p>A.5 Rounds 1 min Bike Erg 1 min Ski Erg 1 min Row -10 sec transition after each min of work-</p> <p>B. 10 rounds: 15 DB Bench Press@2x35/25 1 Legless rope climb</p> <p>C. CORE FINISHER</p> <p>4 Rounds</p> <p>15 Strict Abmat Situps (hands next to head or across chest) 15 Pulse Ups 10 Alt. V-ups (each side) 30 sec Copenhagen Plank (each side) 30 sec Superman Hold</p> <p>*Rest 2:00 b/t sets</p>

