



# PROGRAMACIÓN MARZO 2026

SEMANA DEL 16 AL 22



681196435



INFO@PHOENIXBOX.ES

## ANUNCIOS Y AVISOS

El jueves 19 de marzo debido a la festividad, las instalaciones tanto de Phoenix Box como de Phoenix Academy permanecerán cerradas.

Os recordamos a todos los clientes que a través de la app podéis comprar bonos más baratos para acceder a la zona de entrenamiento libre de Phoenix System, si teneis cualquier duda podéis escribirnos al 608 289 545.

### 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 pekes de la casa en Phoenix Academy están ya abiertas, si teneis cualquier duda podéis escribirnos al 678 255 696.

CROSSFIT

LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<b>STRENGTH BENCH PRESS</b> A- In a 20' window 5 to 6 Rounds 8 Heavy bench press start at your 60%+ 60" Wallfit -rest 2'- B. AMRAP 16': 15 Double DB Push press@22,5/15kg 15 Burpees TT 15 Cal Row/Ski	<b>CHIPPER</b> A. Emom 12' 10 kneeling high hang muscle snatch@empty bar 5 strict pull up+ 10 V-ups alt (hollow pos hold) 10 kang squat @ empty bar B. 2 Rounds alt. A1/A2 A1, AMRAP 4' 10 power snatch @30/20 kg 10 TTB -rest 3'- A2, AMRAP4' 10 thruster @30/20kg 10 CTB -rest 3'-	<b>WEIGHTLIFTING</b> <b>SQUAT CLEAN</b> 1. Cada 1'30 x 8 rondas: 3 squat clean (60% +...) (T&G si se puede) 2. 6 rounds for time: 6 squat clean (75/50) 10 SHSPU 15 box jump over	FESTIVO	<b>ENDURANCE</b> A. 10' Emom warmup 100m run + 10 jumping lunges alt. 100m run + 10 Push ups B. 5 Rounds for time (tc 35') 50 D.U. 20 Box Jump 400m run 20 bike cal/15 assault cal. 50 D.U. 20 burpees to target	<b>SATURDAY BY PAIRS:</b> For Time: "cash in" 2000 m Row then 5 rounds of: 10 burpees over the dumbell syncro 20 wall ball syncro 30 TTB (reparto libre) 40 Dumbell Snatch@25/17,5 kg(reparto libre) "cash out" 1600 m Run

ESPECIALIDADES PHOENIX BOX

LUGAR	BARBELL & WEIGHTLIFTING	ENDURANCE	GIMNASTICOS	HYBRID
	<b>CLEAN</b> A. 3 Rounds 40" Bearhug sandbag hold 5m Monster walk each side 10 Barbell Front squat B. Emom 9' 1x(2" pause hang power clean into a F.S.) @50-75% C.10' To reach a H1 of: Hang squat clean D. For time 100 Power clean@40%H1* *Every break 10 Push ups	2 Rounds for time: (cada ronda completa en un elemento) 200m Run/Bike(x2) 10 Burpees 10 wallballs 300m Run/Bike(x2) 15 Burpees 15 wallballs 400m Run/Bike(x2) 20 Burpees 20 wallballs 500m Run/Bike(x2) 25 Burpees 25 wallballs	<b>HSW</b> Movimiento gimnástico avanzado Recomendado para aquellas personas que dominen las HSPU	FESTIVO

PREPARACIÓN FÍSICA

LUGAR	LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>TRABAJO DE TRACCIÓN (CICLO 1)</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A1. POTENCIA Dominadas explosivas Remo con barra explosivo High pull</p> <p>A2. FUERZA MÁXIMA Deadlift Dominadas latradas Remo con mancuerna unilateral</p> <p>A3. RESISTENCIA MUSCULAR Jalón al pecho Remo en polea baja Curl de bíceps con goma o DB</p> <p>B. ACCESORIO/FINISHER (20')</p> <p>B1. ACCESORIO 5 Rounds: -15 Australian pull up -20' Iso banded row</p> <p>B2. FINISHER: 8 Rounds: 5 Strict pull ups 10 Doble DB Squat clean 15 cal row</p> <p>B3. FINISHER (HIT) Emom 12 Max Gorla row alt 40' plank hold</p>	<p>TRABAJO DE CADENA (CICLO 1)</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A1. POTENCIA Nordic curl asistido explosivo Curl femoral en máquina 88 swing</p> <p>A2. FUERZA MÁXIMA Peso muerto rumano Curl femoral unilat en máquina Nordic curl</p> <p>A3. RESISTENCIA MUSCULAR Curl femoral con Ribalt Punting glúteo Curl femoral con goma</p> <p>B. ACCESORIO/FINISHER (20')</p> <p>B1. ACCESORIO 5 Rounds: -15 Australian pull up -20' Iso banded row</p> <p>B2. FINISHER EMOM 14': Max DL@60/40 60 DLO.</p> <p>B3. FINISHER (HIT) Emom 12 Max GRD Back extension 40' wall sit hold</p>	<p>TRABAJO DE EMPUJE (CICLO 1)</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A1. POTENCIA Press banca Flexiones pies elevados (DBscoo) Push press</p> <p>A2. FUERZA MÁXIMA Press banca Press militar de pie Fondos en paralelas latradas</p> <p>A3. RESISTENCIA MUSCULAR Press inclinado con DB Flexiones laterales Extension de tríceps en polea</p> <p>B. ACCESORIO/FINISHER (20')</p> <p>B1. ACCESORIO (FUERZA UNILAT/INESTABILIDAD) 5 Rounds: -10 unilat db press each -20' bar hold fire bag</p> <p>B2. FINISHER 4 Rounds for time: 50 RB Swing@24/16 300m Run 10 DB Box step up alt.</p> <p>B3. FINISHER (HIT) Emom 12 (30' ON/30' OFF) HS hold@one @ 90 Dri hold Max push press @ empty bar</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>TRABAJO DE PUDOMETRÍA (CICLO 1)</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A1. POTENCIA REACTIVA Drop jump "Contacto mínimo en suelo Broad jump Saltos laterales en valla</p> <p>A2. FUERZA MÁXIMA Depth jump Saltos con carga Saltos unipodales verticales</p> <p>A3. RESISTENCIA PUDOMÉTRICA Cable continuous en desplazamiento Multiatlas hacia delante Skipping pliométrico</p> <p>B. ACCESORIO/FINISHER (20')</p> <p>B1. ACCESORIO 5 Rounds: -5 DB step up + press -60' wall sit</p> <p>B2. FINISHER Amzap 14' 10 Wallmat 15 cal jabb 20 Burpees</p> <p>B3. FINISHER (HIT) Emom 12 Max jump banded asistid Max DB snatch</p>
	HYROX365 Foundational	HYROX365 Engine	HYROX365 Power	HYROX365 Complete	

HYROX

	LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	<p>Main Workout 40 MINS Zone 1 MAX Dual KB Reverse Lunge (Hang) Zone 2 RPE 8.5+ MAX m SkiErg Zone 3</p> <p>Couplet 10m DB Walking Lunges 5x DB Thrusters Zone 4 RPE 8.5+ MAX m RowErg Zone 5 10x DB Arnold Press 10x Dual DB Snatch</p> <p>Rep/Interval Scheme: 01:30 Work/00:30 Rest, 20 Rounds</p>		<p>Constant Output 36 MINS Zone 1 MAX m Run @ RPE 7 Zone 2 Couplet 10x DB Squat Cleans @ RPE 7 20x Jumping Switch Lunge @ RPE 7 Zone 3 MAX m RowErg @ RPE 7 Zone 4 MAX m SkiErg @ RPE 7</p> <p>Set the clock for 4:30 with 8 rounds</p>			<p>Strength and Power 36 MINS Zone 1 "I go, you go" - Partner 1: Sled push, Partner 2: Rest until partner finishes. Every 60m, both partners complete 30 pushups 10m Underhand Sled Push Partner 1: TIMER Rest Partner 2: Pushups Both Partners each switch Zone 2 Unilateral Strength - Repeat both exercises on the left arm, then go back to right 12x DB 1 Arm Push Press 12x DB 1 Arm Row</p> <p>Rep/Interval Scheme: 12 min Work/ 2 min Rest</p>	<p>Race Conditioning 30 MINS Zone 1 TIMER 15x Burpees Chest to Floor 20x Wallballs Zone 2 RPE 7 MAX m Run Zone 3 Sprint, Rest, Repeat (Light weight) 10m Underhand Sled Push 00:10 Rest Zone 4 RPE 7 MAX m SkiErg</p> <p>Finisher 8 MINS Zone 1 RPE 10 MAX m RowErg Zone 2 MAX m KB Farmer's Carry Zone 3 RPE 10 MAX m Run Zone 4 MAX Pushups</p> <p>Set timer for 90 seconds on, 30 seconds off; repeat for 4 rounds.</p>	<p><b>Tabla de Pesos RX por Categoría:</b></p> <p><b>Sandbag Lunges (100m):</b> Mujeres/Dobles Mujeres: 10 kg Hombres/Dobles Hombres/Mixtos: 20 kg Pro Hombres: 30 kg</p> <p><b>Sled Push (4x12.5m):</b> Mujeres Open: 102 kg (incl. trineo) Hombres Open: 152 kg (incl. trineo) Pro Hombres: 202 kg (incl. trineo)</p> <p><b>Sled Pull (4x12.5m):</b> Mujeres Open: 78 kg (incl. trineo) Hombres Open: 103 kg (incl. trineo) Pro Hombres: 153 kg (incl. trineo)</p> <p><b>Farmers Carry (200m):</b> Mujeres Open: 2x16 kg Hombres Open/Dobles Mixtos: 2x24 kg Pro Hombres: 2x32 kg</p> <p><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)</p>
	HYROX365 Foundational	HYROX365 Engine	HYROX365 Power	HYROX365 Complete				

SALAS BOUTIQUE

FUNCIONAL HEALTH

LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<p>TRABAJO DE TRACCIÓN</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A. ALTERNATE FOR QUALITY 5 Rounds: 10 one hand ring row each hand 40" plank hold</p> <p>B. FINISHER:  2 Rounds of:  Amrap 5': 15 ktb swing 15 V-ups  -rest 2'-  Amrap 5' 10 Gorilla row alt 10 row cal</p>	<p>TRABAJO DE EMPUJE</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A. ALTERNATE FOR QUALITY 5 Rounds: 6 PUSH PRESS 30" inverted kb hold 90° each arm</p> <p>B. FINISHER  16 rounds for time: (A1) 20m kb farmer carry 15 Push ups  (A2) wallsit hold, para que el compañero trabaje  *para relevar al compañero 5 burpees el que entra</p>	<p>TRABAJO ACCESORIO TRACCIÓN/EMPUJE</p> <p>A. 5 Rounds: 5 pull up 10 Seated db strict press 20 Dead bug</p> <p>B. 5 Rounds: 12 db inclined bench press 10 barbell Good morning 30" side plank each</p> <p>C. HIIT MACHINES EMOM 10': Max Cal bike/assault Max double DB push press</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>TRABAJO DE FLEXIÓN DE RODILLA</p> <p>A. TRABAJO DE FUERZA (20')</p> <p>A. ALTERNATE FOR QUALITY 5 Rounds: 8 zombie squat 20 Push ups</p> <p>B. FINISHER Amrap 14' 10 DB squat 10 KB swing 10 Ring rows</p>	<p>TRABAJO ACCESORIO CADERA/RODILLA</p> <p>A. 5 Rounds: 10 Bulgarian/split squat 40"-60" plank hold</p> <p>5 Rounds: 20m KB farmer carry 10 box step ups</p> <p>C. HIIT DB's EMOM 10': Max db lunges alt. Max db bench press</p>

FUNCIONAL BASIC STRENGTH

LUGAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	<p>TREN SUPERIOR</p> <p>A. 4 sets -10 Barbell Bench press -8 hands off push up (bajo en 4")  REST b/s: 2'</p> <p>B. 3 sets -10 Seated BB strict press machine -10 landmine press a una pierna (contralateral)  REST b/s: 1'30"-2'</p> <p>C. 3 sets -4 man maker -10 DB press en puente glúteo -10 row plank en polea  REST b/s: 1'30"  * Si sobra tiempo: D. 2 sets -10 facepull polea -40" Up-down plank  REST b/s: 1'</p>	<p>TREN INFERIOR</p> <p>A. 4 sets -10 Back squat machine -6 Sapanish squat (bajo en 4")  REST b/s: 2'</p> <p>B. 3 sets -10 Bulgarian/split squat -40"-60" plank hold  REST b/s: 1'30"-2'</p> <p>C. 3 sets -10 heels elevated goblet squat -20m Ktlbl farmer carry -10 box step ups  REST b/s: 1'30"  * Si sobra tiempo: D. 2-3 sets -40" wallsit hold  REST b/s: 1'</p>	<p>FULL BODY</p> <p>A1. 4 sets -10 2XDB Hang C&amp;J -6 heavy ktlbl swing  REST b/s: 2'</p> <p>A2. 3 sets -10 push press -20 deadbug  REST b/s: 1'30"-2'</p> <p>A3. 3 sets -10 walking lunges -10 elevaciones laterales -10 press pallof circulos  REST b/s: 1'30"  * Si sobra tiempo: B. 2-3 sets -Lanzamiento de balón horizontal. - Triceps ext.  REST b/s: 1'</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>TREN INFERIOR</p> <p>A1. 4 sets -10 rack DL - Disc good morning (4" bajada-2"abajo)  REST b/s: 2'</p> <p>A2. 3 sets -10 heavy DB glute bridge (bajo en 4") -10 monster walk  REST b/s: 1'30"-2'</p> <p>A3. 3 sets -10 banded squats con ISO hold 3" -10 plancha lateral rodilla + abd -10 Unilateral DB glute bridge  REST b/s: 1'30"  * Si sobra tiempo: B. 2-3 sets -10 biceps polea  REST b/s: 1'</p>	<p>FULL BODY</p> <p>A1. 4 sets -10 HEAVY goblet squat -20 slow mountain climbers  REST b/s: 2'</p> <p>A2. 3 sets -10 jalón al pecho -8 box thrusters  REST b/s: 1'30"-2'</p> <p>A3. 3 sets -10 DB lunges -12 taps deadbug polea -10 ktlbl DLHP  REST b/s: 1'30"  * Si sobra tiempo: B. 2-3 sets -10 remos TRX -10 Triceps ext. polea  REST b/s: 1'</p>

PROGRAMACIÓN DE FUERZA/BODYBUILDING

	PECHO + BICEPS	ESPALDA + TRICEPS	LEG DAY	HOMBRO + ACCESORIO	TIEN SUPERIOR	EXTRA DAY
	<p>A. BENCH PRESS 8-5-3-3-1@AHAF -Rest 2' B/sets-</p>	<p>A. STRICT PULL UP 8-5-3-3-1@AHAF -Rest 2' B/sets-</p>	<p>A. BACK SQUAT 8-5-3-3-1@AHAF -Rest 2' B/sets-</p>	<p>A. STRICT PRESS 8-5-3-3-1@AHAF -Rest 2' B/sets-</p>	<p>A. BANDED PUHSUPS 8x10 -Rest 1' B/sets-</p>	<p>ONLY FOR THE LEGENDS.....</p>
	<p>B. Barbell incline BENCH PRESS 4x10 @ AHAF -Rest 2' B/sets-</p>	<p>B. RING ROW ELEVATED FEET 4x10 -Rest 2' B/sets-</p>	<p>B. DEADLIFT 8-5-3-3-1@AHAF -Rest 2' B/sets-</p>	<p>B. DOUBLE DB Z-PRESS 4x10 -Rest 1' B/sets-</p>	<p>B. RING PULL UPS 5x10 @ AHAF -Rest 2' B/sets-</p>	<p>A. For time 100-200-300-400-500m Row 500-400-300-200-100m Ski 500-500-500-500-500m Bike Erg</p>
	<p>C. DOUBLE DB BENCH PRESS 1+1/2 4x10@AHAF -Rest 2' B/sets-</p>	<p>C. LAT PULL DOWN NEUTRAL CLOSE GRIP 4x10 @ AHAF -Rest 2' B/sets-</p>	<p>C. BACK RACKED BARBELL BOX STEP UP 4x10@AHAF rest as needed</p>	<p>C. DB SNOW ANGEL RAISE 4x10 -Rest 2' B/sets-</p>	<p>C. RING DIPS 4x10 -Rest as needed-</p>	<p>B. For time 5 Rounds: 400m Run 20 GHDS 10 Clean and Jerks@90/70kg</p>
	<p>D. FLAT BENCH DB CHEST FLY 4x12 -Rest as needed-</p>	<p>D. SEATED STRAIGHT BAR ROW 4x10 -Rest as needed-</p>	<p>D. LYING DB HARMSTRING CURL 4x10 rest as needed</p>	<p>D. GHJ HIP EXTENSION 4x10 -Rest 1' B/sets-</p>	<p>D. SINGLE DB WAITER HOLD CURL 4x10@AHAF -Rest as needed-</p>	<p>C. CORE FINISHER</p>
	<p>E. SINGLE DB DOUBLE HEAD CURL 4x10 -Rest as needed-</p>	<p>E. STANDING TRICEP DB FRENCH PRESS 4x10 -Rest as needed-</p>	<p>E. REAR FOOT ELEVATED DB SPLIT SQUAT 4x10@AHAF rest as needed</p>	<p>E. KNEELING BANDED HIP EXTENSION 4x10 -Rest 2' B/sets-</p>	<p>E. STANDING TRICEP EXTENSION W/BAND 4x10 -Rest as needed-</p>	<p>4 Rounds 15 Strict Abmat Situps 15 Pulse Ups 10 V-ups 30" Copenhagen Plank (each side) 20m KB Front Rack Marches</p>
	<p>F. STANDING ALT. DB HAMMER CURL 4x10 reps -Rest as needed-</p>	<p>F. SINGLE ARM DB SKULL CRUSHER 4x12 -Rest as needed-</p>	<p>F. STANDING BARBELL CALF RAISE 4x15-20 rest as needed</p>	<p>F. SPLIT STANCE DB ROMANIAN DL 4x10 reps - Rest as needed-</p>	<p>F. STANDING BARBELL CURL 4x10 -Rest as needed-</p>	<p>-Rest 2 min b/t round-</p>