

# Rutina 1

---

## 1. Front a touch

Series: 5

Repeticiones: 4seg, 6seg, 8seg, 10seg, 10seg

## 2. Front a 2touch3seg

Series: 4

Repeticiones: 3touch2seg, 3touch2seg, 4touch2seg

## 3. Pull ups completas

Series: 4

Repeticiones: 3, 4, 5, 6

## 4. Pull ups completas 3seg

Series: 3

Repeticiones: 2pull, 3pull, 4pull

## 5. Front touch 3seg + 4 pull ups completo

Series: 3

Repeticiones: N/A

## 6. Touch press touch

Series: 3

Repeticiones: 2, 3, 4

## 7. Front a touch + press

Series: 1

Repeticiones: 3

## Rutina 2

---

### **1. Front a 3touch, front a 4touch, front a 5touch, front a 6touch**

Series: 4

Repeticiones: N/A

### **2. Front 2pull + touch, 3pull + touch, 4pull + touch, 5pull+ touch**

Series: 4

Repeticiones: N/A

### **3. Touch + pull + touch**

Series: 1

Repeticiones: 2, 3, 4, 5

### **4. 2pull completas + touch**

Series: 3

Repeticiones: N/A

### **5. Front touch 3seg, 5seg, 8seg, 10seg, negativa de front completa**

Series: 4

Repeticiones: N/A

## Rutina 3

---

### **1. Pull ups + touch**

Series: 3

Repeticiones: 9

### **2. Pull ups + touch + press**

Series: 3

Repeticiones: 4

### **3. Pull a touch**

Series: 3

Repeticiones: 3, 4, 5

### **4. Negativa de SAT con goma**

Series: 3

Repeticiones: 6seg

### **5. Pull ups de SAT con goma**

Series: 3

Repeticiones: 3reps

### **6. SAT 3seg + 2 pull + touch, suma pull**

Series: 3

Repeticiones: N/A

## Rutina 4

---

### **1. wrap around rows**

Series: 1

Repeticiones: N/A

### **2. CABLE ANGLED SHRUGS**

Series: 1

Repeticiones: N/A

### **3. trap bar SHRUGS**

Series: 1

Repeticiones: N/A

### **4. facepulls oh ext**

Series: 1

Repeticiones: N/A

### **5. hip huggers**

Series: 1

Repeticiones: N/A

### **6. dumbbell shrugs**

Series: 1

Repeticiones: N/A

## Rutina 5

---

### **1. wide front max hold**

Series: 2

Repeticiones: N/A

### **2. Wide front touch**

Series: 3

Repeticiones: N/A

### **3. Wide front pull ups**

Series: 3

Repeticiones: N/A

### **4. Negativa a SAT con goma e ir reduciendola**

Series: 5

Repeticiones: N/A

### **5. Pull ups SAT con goma**

Series: 4

Repeticiones: N/A

### **6. hip huggers dumbell**

Series: 4

Repeticiones: 10

### **7. dumbbell shrugs**

Series: 4

Repeticiones: 10

### **8. cable angled shrugs**

Series: 4

Repeticiones: 10

### **9. wrap around rows**

Series: 4

Repeticiones: 10