

Nivel 1:

- . 3 series de 10 dominadas supinas o neutras / 2:30 descanso
- . 3 series de 7 dominadas pronas / 2:00 descanso
- . 3 series de 20-30' isométrico arriba en prono / 1:30 descanso
- . 3 series de 15 remos con rodillas apoyadas / 1:30 descanso

Nivel 2:

- . 3 series de 8 pronas / 2:30 descanso
- . 3 series de 10 dominadas supinas o neutras / 2:30 descanso
- . 3 series de 10 remos con gemelos apoyados / 2:00 descanso
- . EMOM 5': 10 australianas pronas muy inclinadas

Nivel 3:

- . 3 series de 10 pronas / 2:30 descanso
- . 3 series de 10 supinas o neutras / 2:30 descanso
- . 3 series de 12 remos con gemelos apoyados / 2:00 descanso
- . 3 series de 10 australianas pronos amplias muy inclinadas / 2:00 descanso

Nivel 4:

- . 3 series de 12 pronas / 2:30 descanso
- . 2 Cluster de supinas o neutras: 6-6-5-5-4-4 / 30' descanso
- . EMOM 5': 8 remos con gemelos apoyados
- . 3 series de 30' isométrico a 90° en supino / 1:30 descanso

Nivel 5:

- . 3 series de 15 pronas / 3:00 descanso
- . 3 biseries de 8 supinas + 10 australianas pronos muy inclinados / 2:30 descanso
- . EMOM 5': 10 remos con pies apoyados
- . 3 series de 8 remos explosivos muy inclinados / 1:30 descanso

Nivel 6:

- . 3 series de 16 pronas / 3:00 descanso
- . 3 biseries de 10 supinas + 10 remos con pies apoyados / 2:30 descanso
- . EMOM 8': 8 remos muy inclinados
- . 3 series de 10 pronas explosivas en suelo / 1:00 descanso

Nivel 7:

- . 3 series de 18 pronas / 3:30 descanso
- . 3 triseries de 10 supinas + 10 australianas muy inclinadas + 10 remos con pies apoyados / 2:30 descanso
- . 3 series de 12 remos amplios muy inclinados / 1:30 descanso

EMOM 5': 15 australianas explosivas

Nivel 8:

- . 3 series de 20 pronas / 4:00 descanso
  - . 3 series de 12 supinas / 2:00 descanso
  - . 3 series de 15 remos con pies apoyados / 2:30 descanso
- EMOM 5': 12 australianas supinas muy inclinadas