

Nivel 1:

- . 3 series de 12 fondos / 2:00 descanso
- . 3 series de 15 flexiones / 1:30 descanso
- . EMOM 5': 15 flexiones en banco bajo

Nivel 2:

- . 3 series de 15 fondos / 2:00 descanso
- . EMOM 5': 10 flexiones
- . 3 biseries de 10 flexiones anchas + 10 flexiones cerradas

Nivel 3:

- . 3 series de 15 fondos / 2:00 descanso
- . 3 series de 12 fondos en una barra / 1:30 descanso
- . 3 triseries de 10 flexiones + 10 flexiones en banco bajo + 10 flexiones en banco alto / 1:30 descanso

Nivel 4:

- . 3 series de 15 fondos en una barra / 2:00 descanso
- . 3 series de 15 fondos / 2:00 descanso
- . 3 clusters de flexiones: 9-9-8-8-7-7 / 20' descanso / 1:30 descanso

Nivel 5:

- . 3 series de 10 pike push ups / 1:30 descanso
- . 3 series de 15 fondos / 2:00 descanso
- . 3 biseries de 10 fondos en una barra + 10 flexiones / 1:30 descanso
- . 3 series de 10 rompe cráneos / 1:00 descanso

Nivel 6:

- . 3 series de 12 pike push ups / 1:30 descanso
- . 3 biseries de 10 fondos en una barra + 10 fondos / 1:30 descanso
- . 3 biseries de 12 flexiones + 12 flexiones en banco bajo / 1:30 descanso
- . 3 biseries de 10 rompe cráneos + 10 flexiones en diamante / 1:00 descanso

Nivel 7:

- . 3 series de 10 pike push ups con pies elevados / 2:00 descanso
- . 3 series de 15 fondos con bajada lenta / 1:30 descanso
- . 3 series de 20 fondos en una barra / 2:00 descanso
- . EMOM 5': 15 flexiones

Nivel 8:

- . 3 series de 12 pike push ups con pies elevados / 2:00 descanso
- . 3 series de 20 fondos / 2:00 descanso
- . 3 biseries de 15 fondos en una barra + 15 flexiones / 2:00 descanso
- . EMOM 5': 10 flexiones con aplauso

Nivel 9:

- . 3 series de 10 pike push ups pies + elevados / 2:00 descanso
- . 3 series de 8 flexiones arqueras cada lado / 2:00 descanso
- . 3 series de 15 fondos / 1:30 descanso

Cluster de fondos en una barra: 10-10-9-9-8-8 / 30' descanso

Nivel 10:

- . 3 series de 12 pike push ups pies + elevados / 2:00 descanso
- . 3 series de 10 flexiones arqueras cada lado / 2:00 descanso
- . 3 triseries de: 12 fondos + 12 flexiones + 12 fondos en una barra / 2:00 descanso
- . EMOM 5': 8 flexiones anchas + 8 flexiones diamante