

Tabla de ejercicios con barra de dominadas

Marca con una X cada día que completes el ejercicio. Progresa de nivel cuando puedas hacer todas las series con buena técnica durante dos semanas consecutivas.

Nivel principiante

Semanas 1 a 4

Ejercicio	Detalle	Series	L	M	X	J	V	S	D
Colgado estático	Agarre prono, hombros activos	3 x 20-30 s							
Dominadas negativas	Bajar lentamente desde arriba (4-5 s)	3 x 5-6							
Scapular pull-up	Activación escapular sin flexionar codos	3 x 8-10							

Nivel intermedio

Semanas 5 a 10

Ejercicio	Detalle	Series	L	M	X	J	V	S	D
Dominadas pronadas	Pull-up clásico, agarre ancho	4 x 6-8							
Chin-up supino	Agarre estrecho, más activación de bíceps	4 x 8-10							
L-sit pull-up	Piernas paralelas al suelo, core activo	3 x 5-6							

Nivel avanzado

Semana 11 en adelante

Ejercicio	Detalle	Series	L	M	X	J	V	S	D
Archer pull-up	Un brazo principal, el otro extendido como guía	4 x 4-5 /lado							
Dominadas explosivas	Subida máxima, pecho a la barra	4 x 4-6							
One arm pull-up asistida	Con banda elástica, progresión al unilateral	3 x 3-4 /lado							

Consejo: descansa al menos 48 horas entre sesiones de espalda. Una técnica limpia es más importante que el número de repeticiones.