



Método clusters para flexiones

Nivel: TEST Entre 10 / 15 repes

SEMANA 1 y 2

3rep R20" + 3rep R20" + 3rep R20"... hasta casi el fallo
R5' y repetir el proceso

SEMANA 3 y 4

3rep R20" + 3rep R20" + 3rep R20"... hasta casi el fallo
R5' y repetir el proceso dos veces

SEMANA 3 y 4

3rep R15" + 3rep R15" + 3rep R15"... hasta casi el fallo
R5' y repetir el proceso dos veces

SEMANA 3 y 4

3rep R15" + 3rep R15" + 3rep R15"... hasta casi el fallo
R5' y repetir el proceso tres veces

SEMANA 9

Si haces 15 o más ponlo en los comentarios del video

TEST

Si haces 14 o menos repite el método (haras mas reps).