



Método clusters para flexiones

Nivel: TEST Entre 6 / 9 repes

SEMANA 1 y 2

2rep R20" + 2rep R20" + 2rep R20"... hasta casi el fallo

SEMANA 3 y 4

2rep R20" + 2 rep R20" + 2rep R20"... hasta casi el fallo
R5' y repetir el proceso

SEMANA 5 y 6

2rep R15" + 2rep R15" + 2rep R15"... hasta casi el fallo
R5' y repetir el proceso

SEMANA 7 y 8

2rep R15" + 2rep R15" + 2rep R15"... hasta casi el fallo
R5' y repetir el proceso 2 veces

SEMANA 9

TEST

Si haces 10 o más pasa al siguiente nivel

Si haces 9 o menos repite el método (haras mas reps).