



Método clusters para dominadas

Nivel: TEST + 12 repes

SEMANA 1 y 2

4rep R30" + 4rep R30" + 4rep R30"... hasta casi el fallo
R5' y repetir el proceso

SEMANA 3 y 4

4rep R30" + 4rep R30" + 4rep R30"... hasta casi el fallo
R5' y repetir el proceso dos veces

SEMANA 5 y 6

4rep R20" + 4rep R20" + 4rep R20"... hasta casi el fallo
R5' y repetir el proceso dos veces

SEMANA 7 y 8

4rep R20" + 4rep R20" + 4rep R20"... hasta casi el fallo
R5' y repetir el proceso tres veces

SEMANA 9

Si haces + 20 repeticiones cambia de método

TEST

Si haces 20 o menos repite el método (haras mas reps).