



Método clusters para dominadas

Nivel: TEST Entre 3 / 5 repes

SEMANA 1 y 2

1rep R30" + 1rep R30" + 1rep R30"... hasta casi el fallo

SEMANA 3 y 4

1rep R30" + 1rep R30" + 1rep R30"... hasta casi el fallo
R5' y repetir el proceso

SEMANA 5 y 6

1rep R20" + 1rep R20" + 1rep R20"... hasta casi el fallo
R5' y repetir el proceso

SEMANA 7 y 8

1rep R20" + 1rep R20" + 1rep R20"... hasta casi el fallo
R5' y repetir el proceso 2 veces

SEMANA 9

TEST Si haces 6 o más pasa al siguiente nivel
Si haces 5 o menos repite el método (haras mas reps).