



## Método clusters para dominadas

### Nivel: TEST Entre 6 / 8 repes

#### SEMANA 1 y 2

2rep R30" + 2rep R30" + 2rep R30"... hasta casi el fallo

#### SEMANA 3 y 4

2rep R30" + 2 rep R30" + 2rep R30"... hasta casi el fallo  
R5' y repetir el proceso

#### SEMANA 5 y 6

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

#### SEMANA 7 y 8

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

#### SEMANA 9

Si haces 9 o más pasa al siguiente nivel

**TEST**

Si haces 10 o menos repite el método (haras mas reps).