



Método clusters para dominadas

Nivel: TEST Entre 9 / 12 repes

SEMANA 1 y 2

3rep R30" + 3rep R30" + 3rep R30"... hasta casi el fallo
R5' y repetir el proceso

SEMANA 3 y 4

3rep R30" + 3rep R30" + 3rep R30"... hasta casi el fallo
R5' y repetir el proceso dos veces

SEMANA 5 y 6

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

SEMANA 7 y 8

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

SEMANA 9

Si haces 13 o más ponlo en los comentarios del video

TEST

Si haces 12 o menos repite el método (haras mas reps).