



## Método clusters para flexiones

### Nivel: TEST + 15 repes

#### SEMANA 1 y 2

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

#### SEMANA 3 y 4

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

#### SEMANA 3 y 4

4rep R15" + 4rep R15" + 4rep R15"... hasta casi el fallo  
R5' y repetir el proceso dos veces

#### SEMANA 3 y 4

4rep R15" + 4rep R15" + 4rep R15"... hasta casi el fallo  
R5' y repetir el proceso tres veces

#### SEMANA 9

Si haces + 25 repeticiones cambia de método

**TEST**

Si haces 25 o menos repite el método (haras mas reps).