



Método clusters para suspensión

Nivel: TEST Entre 10" y 30"

SEMANA 1 y 2

5" R30" + 5" R30" + 5" R30"... hasta casi el fallo

SEMANA 3 y 4

5" R30" + 5" R30" + 5" R30"... hasta casi el fallo
R5' y repetir el proceso

SEMANA 5 y 6

5" R20" + 5" R20" + 5" R20"... hasta casi el fallo
R5' y repetir el proceso

SEMANA 7 y 8

5" R20" + 5" R20" + 5" R20"... hasta casi el fallo
R5' y repetir el proceso 2 veces

SEMANA 9

TEST

Si haces 30" o más pasa al siguiente nivel

Si haces menos de 30" repite el método