



## Método clusters para suspensión Nivel: TEST Entre 30" y 45"

### SEMANA 1 y 2

10" R30" + 10" R30" + 10" R30"... hasta casi el fallo

### SEMANA 3 y 4

10" R30" + 10" R30" + 10" R30"... hasta casi el fallo  
R5' y repetir el proceso

### SEMANA 5 y 6

10" R20" + 10" R20" + 10" R20"... hasta casi el fallo  
R5' y repetir el proceso

### SEMANA 7 y 8

10" R20" + 10" R20" + 10" R20"... hasta casi el fallo  
R5' y repetir el proceso 2 veces

### SEMANA 9

**TEST**

Si haces 45" o más pasa al siguiente nivel

Si haces menos de 45" repite el método