



## Método clusters para suspensión

### Nivel: TEST Entre 45" y 60"

#### SEMANA 1 y 2

20" R30" + 20" R30" + 20" R30"... hasta casi el fallo

#### SEMANA 3 y 4

20" R30" + 20" R30" + 20" R30"... hasta casi el fallo  
R5' y repetir el proceso

#### SEMANA 5 y 6

20" R20" + 20" R20" + 20" R20"... hasta casi el fallo  
R5' y repetir el proceso

#### SEMANA 7 y 8

20" R20" + 20" R20" + 20" R20"... hasta casi el fallo  
R5' y repetir el proceso 2 veces

#### SEMANA 9

**TEST**

Si haces 60" o más pasa al siguiente nivel

Si haces menos de 60" repite el método