

## Método clusters para suspensión Nivel: TEST a partir de 60"

### SEMANA 1 y 2

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

### SEMANA 3 y 4

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

### SEMANA 5 y 6

20" R15" + 20" R15" + 20" R15"... hasta casi el fallo  
R5' y repetir el proceso 2 veces

### SEMANA 7 y 8

20" R15" + 20" R15" + 20" R15"... hasta casi el fallo  
R5' y repetir el proceso 3 veces

### SEMANA 9

**TEST**

Si haces mas de 90" objetivo cumplido

Si haces menos de 90" repite el método