

עומסי אימון לפיתוח תפקודי שריר שונים

| מתח שרירי | כוח מתפרץ | סבולת | פיתוח גוף | כוח מירבי | מטרה / משתני אימון |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------|
| 70% - 30% | 70% - 30% | 60% - 40% | 80% - 60% | 95% - 85% | משקל (% מ - RM1) |
| 30 - 20 | 10 - 6 | 30 - 20 | 15 - 10 | 5 - 2 | חזרות |
| 5 - 3 | 6 - 4 | 4 - 3 | 7 - 5 | 6 - 4 | מערכות (סטים) |
| 3 - 2 | 5 - 2 | ½ - 1 | 2 - 1 | 5 - 3 | זמן מנוחה (דקות) |
| בינוני | מהיר | בינוני | בינוני | איטי | קצב חזרה |