

Metody treningu siłowego

Tab. 1

Metoda	Zastosowanie w kształtowaniu	Podnoszony ciężar	Liczba powtórzeń w serii
Średnich i dużych obciążeń (SDO) Powtórzeniowa	Lokalnej wytrzymałości siłowej, masy mięśniowej i siły	Mniejszy od maksymalnego	8–10 Do oporu
Submaksymalnych i maksymalnych obciążeń (SMO) Maksymalnych obciążeń	Siły i mocy	Zbliżony do maksymalnego	1–5 Do oporu
Maksymalnie szybkich powtórzeń (MPS) Siłowo – szybkościowa	Mocy i siły	Mniejszy od maksymalnego (p. 60–70%)	5–8 Maksymalnie szybko

Źródło: Z. Trzaskoma, Ł. Trzaskoma, *Kompleksowe Zwiększanie Siły Mięśniowej*, Warszawa 2001.