

Wskaźniki treningu siły mięśniowej dla dzieci i młodzieży w wieku 7-15 lat

Tab. 3

Wiek (lata)	Obciążenie (% CM)	Liczba ćwiczeń	Liczba serii	Liczba powtórzeń	Formy i metody treningu
7-9	10-15	4-6	12-14	15-20	Gry zabawy terenowe
10-12	20-30	6-8	14-18	20	Gry zabawy terenowe Metoda obwodowa
13-14	30-40	8-10	18-20	25	Gry zabawy terenowe Metoda obwodowa
15	50	10-12	20-30	25-30 6-12 kulturystyczna	Gry zabawy terenowe Metoda obwodowa Kształująca masę mięśni

Źródło: (M. Choroś)