

Charakterystyka pracy metodą obwodowo stacijną

Tab. 8

Metoda stacyjno-obwodowa	
Obciążenie zewnętrzne	0 – 50% CM
Liczba powtórzeń w serii	duża (16 i więcej / do 1 min)
Liczba serii	Średnia (3–5)
Czas przerwy pomiędzy seriami	bez przerwy / 2–4 min.
Tempo ćwiczeń	średnie

Źródło: Podstawy teorii i technologii treningu sportowego – Warszawa, B. Podlaska 2015