

Орган	Клетка	Органелла	Факторы	Интенсивность		Продолжительность упражнения	Интервал отдыха	Количество	
				Сокращения	Упражнения			Подходов	Тренировок/нед
Мышца	Гликолитическое (быстрое) мышечное волокно	Миофибриллы	1. Аминокислоты (белок - 2г/кг)	>80% от макс.	от 10% (штанга) (6-12 раз)	До отказа	Активный	≤3 (тонус)	7 раз
			2. Гормоны		закисление до 100% (бег) (техника -)	20-40 секунд	От 5 до 10 минут		
			3. Свободн. креатин			от 8 секунд			
			4. Ионы водорода						
		Митохондрии (мало)	1. Аминокислоты	>80%	80% от макс.	Бег 3-5 секунд	45-60 секунд	-30	от 4 до 14 раз
			2. Гормоны			Прыжки - 5-10 раз			
			3. Свободн. креатин			Жим - 10 раз (с отдыхом 4-5 секунд)			
			4. Кислород						
	Окислительные (медленные) мышечные волокна	Миофибриллы	1. Аминокислоты	Стато-динамические упражнения			Активный	≤3 (тонус)	7 раз
			2. Гормоны	30-60%	≤50%	До боли (стресс)	От 5 до 10 минут		
			3. Свободн. креатин						
			4. Ионы водорода (превр. в воду)						
Митохондрии (много)		1. Аминокислоты	30-45 секунд					От 5 до 10 минут	От 4 до 9 (прогресс)
		2. Гормоны							
		3. Кислород							
		4. Ионы водорода							