

# 가

## 3

- 1) Mechanical Tension( ): , 가 , 가
- 2) Metabolic Stress( ): , 가 , 가
- 3) Muscle Damage( ): , 가 , 가

( )

10-20 가 , , , ,

## RIR & RPE

RIR(Reps In Reserve, ): RIR 2 ~ 2 가  
RPE(Rate of Perceived Exertion, ): RPE 7 ~ 70% 가 RPE 10  
RIR 1-3 (=RPE 7-9) 가 가

/ /  
: 3-4 , 6-10  
: 4-6 , 10-15  
: 5-8 , 15-20  
가 .

: 60-120  
: 2-4 가  
( : , ): 30-60 가 .

/  
: 8-12 , 3-5 가 가  
: 12-20  
: 3-6  
가 .

20 – 30%

가

가 가

가)

가

RIR 1 – 3

48