

가

3

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

()

10-20 가 가 , , 가

RIR & RPE

RIR(Reps In Reserve,)
: RIR 2 ' 2 가 ,
RPE(Rate of Perceived Exertion,) 가 RPE 10
, RPE 7 70% 가

RIR 1-3(=RPE 7-9) 가 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 가
- RIR 1-3
- 48