

가

PPL(Push · Pull · Legs)

PPL (Push), (Pull), (Legs)

Push: 가 . . : , .
Pull: . . : , .
Legs: . . : , .

: , 가, 가 .

/ 가

/ ,
.

: 가 . .
:

: pushing/pulling .

Full - Body

Full - body 가 .

: . 5-7 .
: 2-3 .
: 2-3 , 가 가 .

: “ .”

:

(): , , , .
가

(): , .

: “ .”

, , 가 가 .

: 3-5 가 .
: 가 1-2 .

. , 3-5 .

(Periodization)

. .

.

: 가,
:

: , , 가 .

가

.

: 60-120 .
: 2-4 .
: 30-60 .

: “ . ”

- 1-2 .
- .
- 가 .
- 가 .
- 가 .