

가

## PPL(Push · Pull · Legs)

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

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

: , 가, 가 .

/ 가

10

pushing/pulling

## Full - Body

## Full - body

( 가 ) : , , , .

: 3-5 가 . . . . .

, 3-5

## (Periodization)

가,

가

가

: 60-120

: 2-4

: 30-60

“

”

1-2

가

가

- 
- 
- 
-