

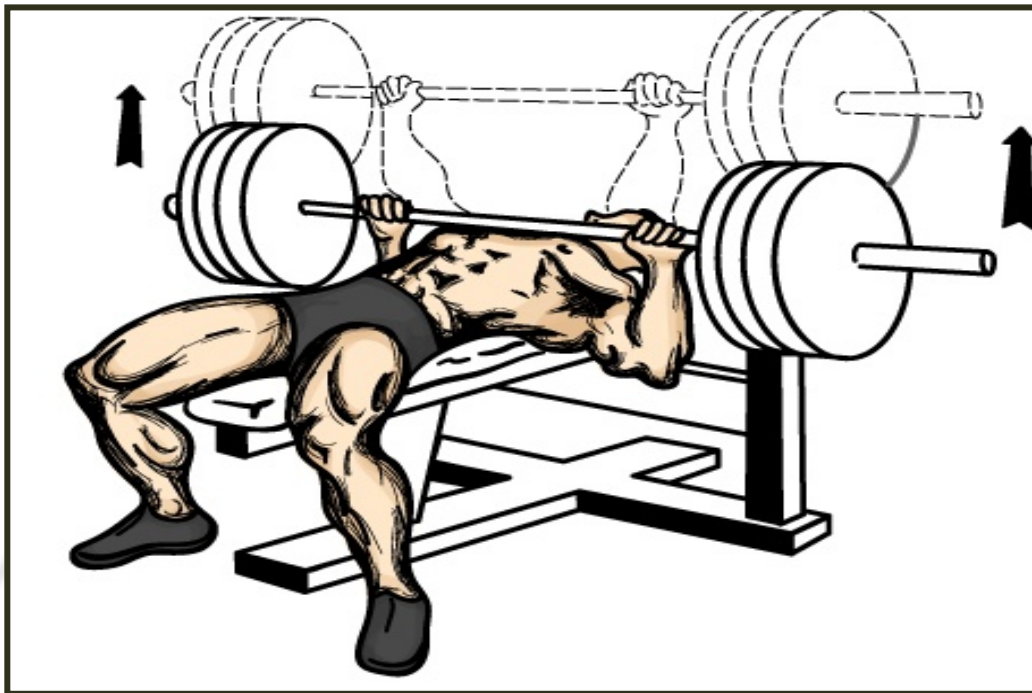
# 근력운동프로그램

# 트레이닝 강도

- ▶ 강도결정 - 부하, 동작속도, 반복사이의 다양한 휴식시간
  - 중량뿐만 아니라 반복횟수, set, 휴식시간도 부하로 작용
- ▶ 최대근력 - 90-100%
- ▶ Power - 80-90%
- ▶ 근비대 - 50-80%
- ▶ 적응 - 30-50%

# RM이란?

- ➡ RM = Repetition Maximum = 최대반복횟수
- ➡ 1RM - 최대근력으로 한번 들 수 있는 중량



# 반복횟수

- ▶ 최대근력 - 1-7회
- ▶ 순발력 - 5-10회
- ▶ 단시간의 근지구력 - 10-30회
- ▶ 장기간의 근지구력 - 매우 많은 반복횟수 요구
  - 완전히 지칠 때 까지

# 운동순서 & 세트 수

- ▶ 효과적인 회복을 위해  
근 그룹 교대로 실시
- ▶ 상지 → 하지 → 복부
- ▶ 대근육 → 소근육

- ▶ 운동마다 수행되는  
반복횟수
- ▶ 부하 ↑ → set ↑  
→ RM ↓
- ▶ 부하 ↓ → set ↓  
→ RM ↑

# 휴식시간

- ➡ 적용된 부하, 근력발달의 형태, 수행된 작업의 폭발성, 수행률에 따라 달라짐

부하율	수행속도	휴식시간(분)	적용력
>105	느림	4-5	최대근력 향상
80-100	느림-중간	3-5	최대근력 향상
60-80	느림-중간	2	근비대 향상
50-80	빠름	4-5	순발력 향상
30-50	느림-중간	1-2	근지구력 향상