



筋トレTIPS PDFダウンロード 筋トレのインターバル術PDF

筋肥大派 1分～90秒

筋肉を追い込む！短インターバル重視

- ①セット間のインターバルは90秒～1分以内
成長ホルモンをもっとも分泌させる休憩時間が1分
- ②集中した状態で実施する
はあはあ、ゼイゼイな呼吸状態なら休んでから
- ③筋肥大のトレーニングポイントは、セット数が重要
8回が限界の負荷で実施。15回以上できる負荷は低すぎ
疲労状態を早くつくることが筋肥大トレーニングの最重要点
- ④自重トレーニングの場合は30秒
自重トレーニングは負荷が軽くなりがち

脂肪燃焼なら
筋肥大派の手法で

筋力アップ派 90秒～3分

筋力をフルに使える状態優先！休息重視

- ①セット間のインターバルは90秒から3分。もっと長めの5分でもよい
成長ホルモンは3分を超えるとかなり少なくなってしまう
- ②チカラを出せる状態で実施する
疲れすぎたなら無理しないこと、力発揮の方が重要

インターバルを効果的に使うための3つのポイント

時間を管理する ストップウォッチを利用	ドロ잉を実施 呼吸を深くして 回復スピードアップ	次の準備 次のメニューの ツールを事前に行う
------------------------	--------------------------------	------------------------------