

# DURATA DEL LAVORO MUSCOLARE ED EFFETTI ALLENANTI

Miglioramenti della forza senza guadagni di massa muscolare (Forza Relativa) e Potenza



**Durata della serie 2-12 secondi**

**Durata della serie 15-25 secondi**



Miglioramenti della forza con guadagni di massa muscolare (forza Assoluta)

Ipertrofia Muscolare



**Durata della serie 30-60 secondi**

**Durata della serie 6" - 15" (serie di serie) 15" - 30" (serie)**



Potenza Resistente

Resistenza muscolare di breve durata



**Durata della serie 15" - 60" (serie di serie) 30" - 120" (serie)**

**Durata della serie 1' - 4' (serie di serie) 2' - 8' (serie)**



Resistenza muscolare di media durata

Resistenza muscolare di lunga durata



**Durata della serie Oltre gli 8 minuti**

[www.sportsource.it](http://www.sportsource.it)

