Voiman lajien harjoittaminen

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tyyppi** | **Toistoja** | **Palautus** | **Sarjoja** | **Liikkeitä**\* | **Vastus** |
| 1.1 Perusvoima | 4-12 | 2-3min | 2-5 | 2-3 | 50-85% |
| 1.2 Maksimivoima | 1-3 | 2-4min | 4-6 | 3 | 90-100% |
| 2.1 Lihaskestävyys | 20-30 | 30s | 3-5 | 5-8 | oma keho |
| 2.2 Voimakestävyys | 10-20 | 20-45s | 3 | 8-10 | 20-50% |
| 3.1 Pikavoima | 6-10 | 2-3min | 3-6 | 3-5 | 30-80% |
| 3.2 Räjähtävävoima | 1-5 | 2-4min | 3-5 | 3-5 | 40-90% |