Методы развития силы и их направленность в упражнениях с отягощениями

Методы	Направленность	Содержание компонентов нагрузки					
		Вес отягощения (% от макс.)	Кол-во повторений	Кол-во подходов	Отдых (мин)	Скорость движения	Темп упражнения
Максимальных усилий	Максимальная сила	95-100 и более	1-3	2-5	2-5	Медленная	Произвольный
	Максимальная сила, незначительный прирост мышечной массы	90-95	5-6	2-5	2-5	Медленная	Произвольный
	Максимальная сила, прирост мышечной массы	85-90	5-6	2-5	2-5	Средняя	Средний
Непредельных усилий с нормированием повторений	Прирост мышечной массы и максимальной силы	80-85	8-10	3-6	2-3	Средняя	Средний
	Уменьшение жирового компонента массы тела и развитие силовой выносливости	50-70	15-30	3-6	3-6	Средняя	Высокий, до максимального
	Силовая выносливость и рельеф мышц	30-60	50-100	2-6	5-6	Высокая	Высокий

Методы развития силы и их направленность в упражнениях с отягощениями

Методы	Направленность	Содержание компонентов нагрузки					
		Вес отягощения (% от макс.)	Кол-во повторений	Кол-во подходов	Отдых (мин)	Скорость движения	Темп упражнения
Непредельных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа)	Силовая выносливость (аэробный режим)	30-70	До отказа	2-4	5-10	Высокая	Субмаксимальная
	Силовая выносливость (гликолитический режим)	20-60	До отказа	2-4	1-3	Высокая	Субмаксимальная
Динамических усилий	Увеличение скорости отягощенных движений	15-35	1-3	До падения скорости	До восстановления	Максимальная	Высокий
Ударный	Взрывная сила, реактивная способность двигательного аппарата	В зависимости от подготовленности	5-8	До падения мощности усилий	До восстановления	Максимальная	Произвольный