

studi	Genere (F/M)	età	Durata (settimane)	Frequenza (gg/ settimana)	volume (serie * ripetizioni)	Intensità (% del RM)	Sito di biopsia muscolare	Δ di calibro (%) per tipo di miofibr	Miglioramenti di forza (%)
Pyka et al.	4F/4M	61-78	30	3	6x8	65-75	VL	I=48 II=62	61
Singh et al.	2F/5M	83-85	10	3	3x8	80	VL	I=NS II=10	257
Bamman et al.	5F	61-74	26	3	4x8-10	65-80	VL	I=NS II=NS	58
Charette et al.	13F	69-71	12	3	6-12x6	65-75	VL	I=NS II=20	93
Ferketich et al. A	7F	65-69	12	3	4x12-15	80 (di 10 RM)	VL	I=20 II=NS	112
Hakkinen et al.	10F	61-67	21	2	2-6x5-20	40-80 B	VL	I=18 II=32	29
Hakkinen et al.	10F	64-70	26	2	6-12x3-15	50-80 B	VL	I=35 II=40	31
Taaffe et al.	AI=7F BI=7F	65-79	52	3	1x14, 2x7 3x14	40, 80 40	VL	I=28 II=NS I=10 II=NS	85 60
Trappe et al.	7F	74±2	12	3	3x10	80	VL	I=24 II=NS	56
Bamman et al.	9M	62-77	26	3	4x8-10	65-80	VL	I=29 II=42	82
Brown et al.	14M	60-70	12	3	2-4x10	50-90	BB	I=15 II=30	48
Frontiera et al.	12M	60-72	12	3	3x8	80	VL	I=34 II=28	107
Grimby et al.	8M	78-84	9	2-3	21x2-8 C	100	VL	I=NS II=NS	10-19 C
Hakkinen et al.	10M	61±4	10	3	6-12x3-10	60-90 B	VL	I=23 II=38	17 D
Hakkinen et al.	11M	72±3	26	2	6-12x3-15	50-80 B	VL	I=NS II=NS	21
Hepple et al.	9M	65-73	9	3	12x6-12	~65-85	VL	I=23 II=23	58
Hikida et al.	9M	64±5	16	2	9x6-8	85-90	VL	I=46 II=41	50
Larsson et al.	6M	56-65	15	2	5x20-30	bassa	VL	I=38 II=52	NS
Taaffe&Marcus	11M	65-77	24	3	6x8	75	VL	I=17 II=26	57
Trappe et al.	7M	74±2	12	3	3x10	80	VL	I=20 II=13	50