

	Azione sul muscolo	Tipo di esercizi	Ordine di allenamento	Carico	Volume	Pause	Velocità di esecuzione	Frequenza
<b>Forza massima</b>			<b>Per tutti</b>			<b>Per tutti</b>		
Principianti	Eccentrica e concentrica	Mono e multi-articolari	Dal muscolo più grande al più piccolo	60-70% del RM	1-3 serie, 8-12 rip	2-3 minuti per programmi	Bassa o media	2-3 x settimana
Intermedi	Eccentrica e concentrica	Mono e multi-articolari	Dal multi al mono-articolare	70-80% del RM	Serie multiple, 6-12 rip	generali, 1-2 per	Media	2-4 x settimana
Avanzati	Eccentrica e concentrica	Multiarticolari	Dal più intenso al meno intenso	1 RM con periodizzazione	Serie multiple, 1-12 rip con periodizzazione	programmi specifici	Veloce	4-6 x settimana
<b>Ipertrofia</b>			<b>Per tutti</b>					
Principianti	Eccentrica e concentrica	Mono e multi-articolari	Dal muscolo più grande al più piccolo	60-70% del RM	1-3 serie, 8-12 rip	1-2 min	Bassa o media	2-3 x settimana
Intermedi	Eccentrica e concentrica	Mono e multi-articolari	Dal multi al mono-articolare	70-80% del RM	Serie multiple, 6-12 rip	1-2 min	Bassa o media	2-4 x settimana
Avanzati	Eccentrica e concentrica	Mono e multi-articolari	Dal più intenso al meno intenso	70-80% del RM con enfasi da 70 a 80%	Serie multiple, 1-12 rip con enfasi 6-12 rip	2-3 min all duro, 1-2 min all leggero o moderatamente duro	Bassa, media o alta	4-6 x settimana
<b>Potenza</b>			<b>Per tutti</b>	<b>Per tutti</b>		<b>Per tutti</b>		
Principianti	Eccentrica e concentrica	Multi-articolari	Dal muscolo più grande al più piccolo	Carichi pesanti (>80%) forza	1-3 serie, 8-12 rip	2-3 minuti per programmi	Moderata	2-3 x settimana
Intermedi	Eccentrica e concentrica	Multi-articolari	Dal più complesso al meno complesso	Carichi più leggeri	1-3 serie, 3-6 rip	generali, 1-2 per	Alta	2-4 x settimana
Esperti	Eccentrica e concentrica	Multi-articolari	Dal più intenso al meno intenso	(30-60%) per velocità	1-3 serie, 1-6 rip con periodizzazione	programmi specifici	Alta	4-6 x settimana
<b>Endurance</b>								
Principianti	Eccentrica e concentrica	Mono e multi-articolari	Essenzialmente vario	50-70% del RM	1-3 serie, 10-15 rip	1-2 min per molte serie e rip, fino a 1 minuto per 10-15 rip	Bassa per poche ripetizioni, alta per molte ripetizioni	2-3 x settimana
Intermedi	Eccentrica e concentrica	Mono e multi-articolari	Essenzialmente vario	50-70% del RM	Serie multiple, 10-15 rip o più	1-2 min per molte serie e rip, fino a 1 minuto per 10-15 rip	Bassa per poche ripetizioni, alta per molte ripetizioni	2-3 x settimana
Esperti	Eccentrica e concentrica	Mono e multi-articolari	Essenzialmente vario	30-80% del RM	Serie multiple 10-15 rip o più	1-2 min per molte serie e rip, fino a 1 minuto per 10-15 rip	Bassa per poche ripetizioni, alta per molte ripetizioni	2-3 x settimana