

## ストレッチ（伸展）種目

- 筋肉が伸ばされた（ストレッチされた）状態で最も強い力を出す
- より一層の筋損傷を引き起こす狙い[筋肉は「損傷⇒回復」で肥大する]
- 推奨RM・インターバル 6～10RM int3分

## コントラクト（収縮）種目

- 筋肉が短く縮んだ状態で最も強い力を出す
- 化学的刺激（パンプアップ）を与える狙い[成長ホルモンを多く分泌させる]
- 推奨 rep 数・インターバル 15 rep～30 rep int1分

## ミッドレンジ種目

- 上2つの中間の長さで最も強い力を出す
- 物理的刺激を与える狙い。または、神経系を鍛えて筋力をつける狙い。
- 推奨RM・インターバル 3～6(神経系), 6～10(筋肥大)RM int3～5分