

Оптимальное количество подходов на группу мышц в неделю

Проблема большого количества подходов - в **сложном восстановлении, большом риске различных травм, и возможный перевес за зону, когда такое количество подходов не эффективное** (по тем и другим причинам, что были уже указаны), о котором сложно узнать, и возможно еще некоторые проблемы, о которых я забыл.

Но, слишком маленькое количество - тоже проблема. **Число 10**, судя по различным метаанализам и исследованиям, **является более менее универсальным** и начальная точка, от которого можно экспериментировать и искать свое количество подходов для гипертрофии.

Разница между 10 подходами и 15 не огромная, но значительная, когда речь о новичке. **Лучше начать с более низкого диапазона, чтоб минимизировать какие-либо проблемы:**

<https://outlift.com/hypertrophy-training-volume/#4-does-doing-more-sets-build-more-muscle>

<https://www.characterstrength.co.uk/post/hypertrophy-reps-and-sets>

<https://www.strengthlog.com/training-volume/>

Автор заметки: Despot

Revision #2

Created 7 June 2023 04:18:53 by Тимур

Updated 15 November 2023 05:49:10 by Тимур