Сколько нужно отдыхать между подходами?

Если верить некоторым исследованиям, оптимальный отдых между подходами для наращивания мышц 30-90 секунд. **Источник 1** и **Источник 2**

Если цель выносливость, то от 20 секунд до 2 минут, например HIIT тренировки с коротким отдыхом. **Источник 3**

Для максимизация силы и мощности, подходит отдых от 2 до 5 минут. **Источник 4**
Но с этим не так просто, это может варьироваться в зависимости от возраста, типа волокон и генетики.

И конечно сама тренировка в зависимости от целей тоже отличается.

Здесь более подробно есть: https://www.healthline.com/health/fitness/rest-between-sets

Автор **заметки:** qwinken (Виталий)

Revision #1
Created 30 March 2024 18:53:17 by matvey033
Updated 30 March 2024 18:57:39 by matvey033