تدريب السرعة على التل دون استخدام الانسجين من خلال جهاز تحلل السحر اللاهواني مثل النين 100 إلى وتحمض فشل أغنية النشاط K/S سعة اللاكتيك اللاهوائية هي إجمالي الطاقة التي ينتجها نظام تحلل السكر اللاهوائي ومعدل إنتاج الطاقة تراكم حمض اللاكتيك فجأة فقد حدثت عتبة اللاكتات تتكون الحركة البليومترية من 3 خطوات القفز بدون وزن الهبوط الانكماش كيلوغرام من العضلة (CP يتم استعادتها بالكامل تقريباً مع راحة لمدة 3–4 دقائق من خلال يتم إخراج حمض اللبنيك بثلاث طرق 1 يتم التمثيل الغذائي في نفس العضلة والعضلات المجاورة والقلب القوة القصوى. الطرق المخبرية قم بملء تعليق بالرسم K/S ويكون حمل التدريب ثابتا Turn سلسلة من التكرارات التي يتم إجراؤها واحدة تلو الأخرى تسمى دورة أو عدد التكرارات لكل دورة تمارين موازية

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي