

لديها قطر متوسط مقارنة بالنوعين الآخرين للألياف العضلية على غرار الألياف العضلية البطيئة تحتوي على نسبة كبيرة من الميوجلوبين وشبكة شعيرات دموية كثيفة، تنتج ال ATP بواسطة التنفس الخلوي الهوائي ومقاومتها للتعب معتدلة. لأنها تحتوي على القليل من الميوجلوبين لذا يميل لونها الى الوردي تعتبر سريعة لأن ATPase رؤوس الميوزين لديها تقوم بالتحليل المائي لل ATP من ثلاث إلى خمس مرات أسرع من الألياف العضلية البطيئة وبالتالي سرعة انقباضها كبيرة أقل من 100ms