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

Summarized by © lakhasly.com