

Antrenamentul pentru hipertrofie

Categorie	Recomandări și explicații
Volumul optim săptămânal	• Creșterea musculară depinde de numărul total de seturi de lucru (un set = număr de repetiții până la epuizare, <i>to failure</i>). • Minimul eficient: ~4 seturi/săptămână per grupă musculară. • Interval recomandat: 6–10/12 seturi pentru începători/intermediari; 12–20 seturi pentru avansați. • Seturile trebuie duse aproape de eșec, nu doar de încălzire.
Frecvența antrenamentelor	• Totalul de seturi contează mai mult decât frecvența. • Dacă faci >8–10 seturi/săptămână, împarte-le în 2 ședințe. • Hipertrofia e optimizată la 2–3 sesiuni/săptămână per grupă.
Pauza între seturi	• Pauzele mai eficiente: 90–120 secunde. • Pauze mai lungi = performanță și recuperare mai bună.
Repetiții pe set	• Hipertrofia se obține între 6–30 repetări dacă setul e dus <i>to failure</i>. • Zona practică: 6–12 repetări, eficientă și sigură. • Alternează între: forță (≤ 7), hipertrofie (8–12), rezistență (> 15).
Principiul de bază: Progressive Overload	• Volumul total trebuie să crească treptat. • La fiecare 4–6 săptămâni: crește nr. de seturi, greutatea. • Ajustează volumul după energie și progres.

The amount of muscle lost every week due to atrophy is equal to the hypertrophy stimulus provided by 3 sets to failure, 1/week.

1/week: 9 sets/ muscle to increase, 3 sets / muscle to maintain, but 1 set/twice/week is better.

*The amount of muscle lost every week due to atrophy is equal to the hypertrophy stimulus provided by 3 sets to failure, 1/week.
1/week: 9 sets/ muscle to increase, 3 sets / muscle to maintain, but 1 set/twice/week is better.*