

Parameter	A: Kraftausdauer	B: Hypertrophie	C: Intramuskuläre Koordination	D: Schnellkraft	E: Reaktivkraft
Wiederholungszahl	15 – 20	8 – 12	1 – 5	1 – 6	10 – 12
Serien	3 – 4	3 – 4	3 – 4	1 – 3	3 – 4
Pause	Reha: 1 – 2 min. Sport: < 1 min.	Reha: 2 – 3 min. Sport: 30 – 45 sek.	5 min.	1 – 3 min.	5 – 10 min.
Rhythmus	2 – 0 – 2	3 – 0 – 1	1 – 0 – 1 Kontrolliert	Explosiv	Alle 6 – 8 sek.
Periodisierung	4 – 12 Wochen	8 – 12 Wochen	6 – 8 Wochen		