

## جدول الشدد مع التكرارات والمجاميع

الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات (نسبة العمل الى الراحة)	عدد التكرارات	الشدة
د 10 - 5	2 - 1	25 : 1 - 5 : 1	4 - 1 اوزان 3 - 1 جري	%100 - 90
د 5 - 3	4 - 2	6 : 1	10 - 4 اوزان 4 - 2 جري	%80-90
د 3 - 2	6 - 4	3 : 1	16 - 10 اوزان 6 - 3 جري	%70 - 80
د 2 - 1	8 - 5	2 : 1	20 - 16 اوزان 8 - 5 جري	%60-70
د 1	8 - 6	1 : 1	30 - 20 اوزان 10 - 6	% 60 - 50