Taulukko 3. Yhteenveto lihaskuntoharjoittelun suosituksista terveille aikuisille.

	Suoritusjärjestys	Kuorma	Volyymi	Palautusvälit	Harjoitus-kerrat
Maksimivoima	*Aloittelija, Keskitaso, Edistynyt:*			*Aloittelija, Keskitaso, Edistynyt:*	
Aloittelija	Suuret < pienet lihasryhmät Moninivel < yhden nivelen liikkeet Korkea intensiteetti < matala intensiteetti	60–70 % 1 RM	1–3 sarjaa, 8–12 toistoa	2–3 min keskivartalolle, 1–2 min muut lihasryhmät	2–3 x/vk
Keskitaso		70–80 % 1 RM	Useita sarjoja, 6–12 toistoa		2–4 x/vk
Edistynyt		1 RM (JAKS)	Useita sarjoja, 1–12 toistoa (JAKS)		4–6 x/vk
Lihaskasvu	*Aloittelija, Keskitaso, Edistynyt:*				
Aloittelija	Suuret < pienet lihasryhmät Moninivel < yhden nivelen liikkeet Korkea intensiteetti < matala intensiteetti	60–70 % 1 RM	1–3 sarjaa, 8–12 toistoa	1–2 min	2–3 x/vk
Keskitaso		70–85 % 1 RM	Useita sarjoja, 6–12 toistoa	1–2 min	2–4 x/vk
Edistynyt		70–100 % 1 RM, painotus 70–85 % (JAKS)	Useita sarjoja 1–12 toistoa, painotus 6–12 toistoa (JAKS)	Todella raskas: 2–3 min, Kevyt-keskiraskas 1–2 min	4–6 x/vk
Räjähtävä voima	*Aloittelija, Keskitaso, Edistynyt:*	*Aloittelija, Keskitaso, Edistynyt:*		*Aloittelija, Keskitaso, Edistynyt:*	
Aloittelija	Suuret < pienet lihasryhmät Monimutkaiset < yksinkertaiset Korkea intensiteetti < matala intensiteetti	Maksimivoima: raskaat kuormat (>80 %); Liikenopeus: kevyet kuormat (30–60 %) (JAKS)	Harjoittele maksimivoimaa	2–3 min keskivartalolle, 1–2 min muut lihasryhmät	2–3 x/vk
Keskitaso			1–3 sarjaa, 3–6 toistoa		2–4 x/vk
Edistynyt			3–6 sarjaa, 1–6 toistoa (JAKS)		4–6 x/vk
Lihaskestävyys	*Aloittelija, Keskitaso, Edistynyt:*			*Aloittelija, Keskitaso, Edistynyt:*	
Aloittelija	Suositellaan vaihtelua harjoitusjärjestyksessä	50–70 % 1 RM	1–3 sarjaa, 10–15 toistoa	1–2 min jos paljon toistoja, < 1 min jos 10–15 toistoa	2–3 x/vk
Keskitaso		50–70 % 1 RM	Useita sarjoja, 10–15 toistoa tai enemmän		2–4 x/vk
Edistynyt		30–80 % 1 RM (JAKS)	Useita sarjoja, 10–25 toistoa tai enemmän (JAKS)		4–6 x/vk

Lyhenteet: 1 RM=Yhden toiston maksimikuorma; JAKS=Jaksotettu harjoittelu.