



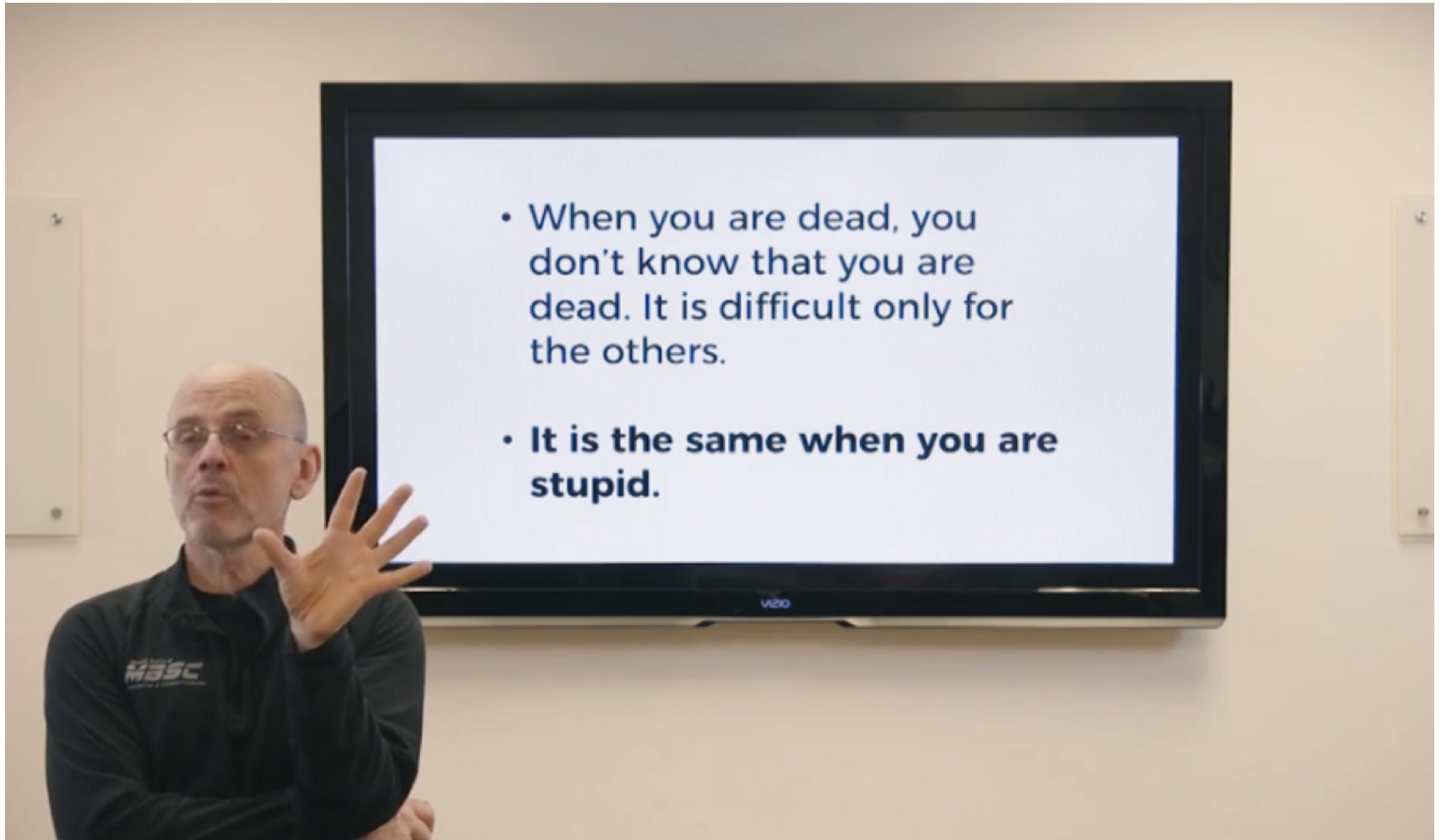
メタボリック レジスタンス トレーニング (MRT)

ロバート・ドス・レメディオス

MA, CSCS, MSCC

Fisthold Carry/Walk

Use Figure 8 patterns to assure equal left and right turns



- When you are dead, you don't know that you are dead. It is difficult only for the others.
- **It is the same when you are stupid.**

死んでいる時に自分が死んでいるのはわからない。当人以外の他者にとってのみ困難なことがある。馬鹿な時も同様である。



私には
100,000人の
フォロワーが
いるのに

S . H . I . I . T

Stupid High Intensity Interval Training....

馬鹿げた高強度インターバルトレーニング

20 minute HIIT WORKOUT!

50 SEC MOUNTAIN CLIMBERS / 10 SEC REST

50 SEC BURPEES / 10 SEC REST

50 SEC JUMPING JACKS / 10 SEC REST

50 SEC PUSH UPS / 10 SEC REST

50 SEC JUMP LUNGES / 10 SEC REST

50 SEC PLANK JACKS / 10 SEC REST

50 SEC JUMP SQUATS/ 10 SEC REST

50 SEC HIGH KNEES / 10 SEC REST

50 SEC PLANK WALKS / 10 SEC REST

50 SEC BUTT KICKS / 10 SECOND REST

10 moves
50 seconds each
2x through

www.sheswickedhealthy.com

NO!

HIIT WORKOUT

Perform each move for 30 seconds
and repeat the circuit 4 times!

0:00 - 0:30 SPEED SKATERS

0:30 - 1:00 SIDE TO SIDE SQUATS

1:00 - 1:30 PUSHUPS

1:30 - 2:00 SIT UPS

2:00 - 2:30 REVERSE BURPEES

2:30 - 3:00 BURPEES

3:00 - 3:30 RUSSIAN TWISTS

3:30 - 4:00 SPEED SKATERS

1 M I N U T E R E S T

R E P E A T X 4

NO!

20 Minute HIIT Workout

NO!

45 sec Mt. Climbers, 10 sec rest

45 sec jump lunges, 10 sec rest

45 sec push ups, 10 sec rest

45 sec high knees, 10 sec rest

45 sec jump squats, 10 sec rest

45 sec plank jacks, 10 sec rest

45 sec butt kickers, 10 sec rest

45 sec burpees, 10 sec rest

45 sec jumping jacks, 10 sec rest

45 sec plank walk, 10 sec rest

10 moves
45 seconds
2x through



73
bpm



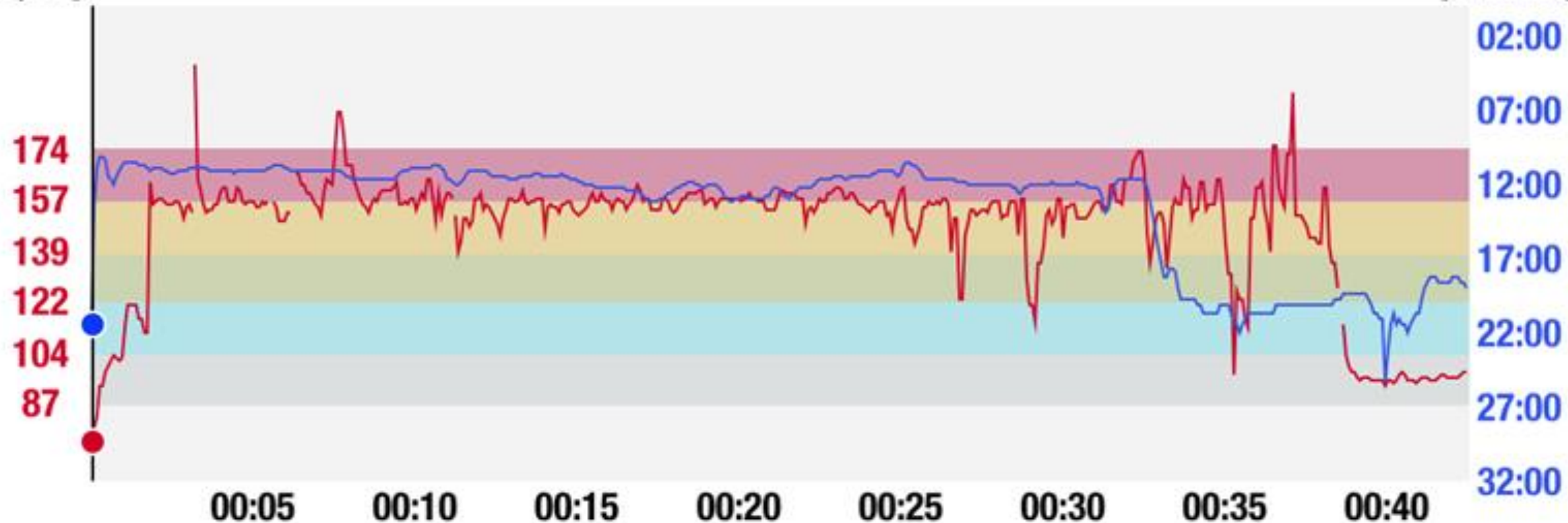
21:27
min/mi

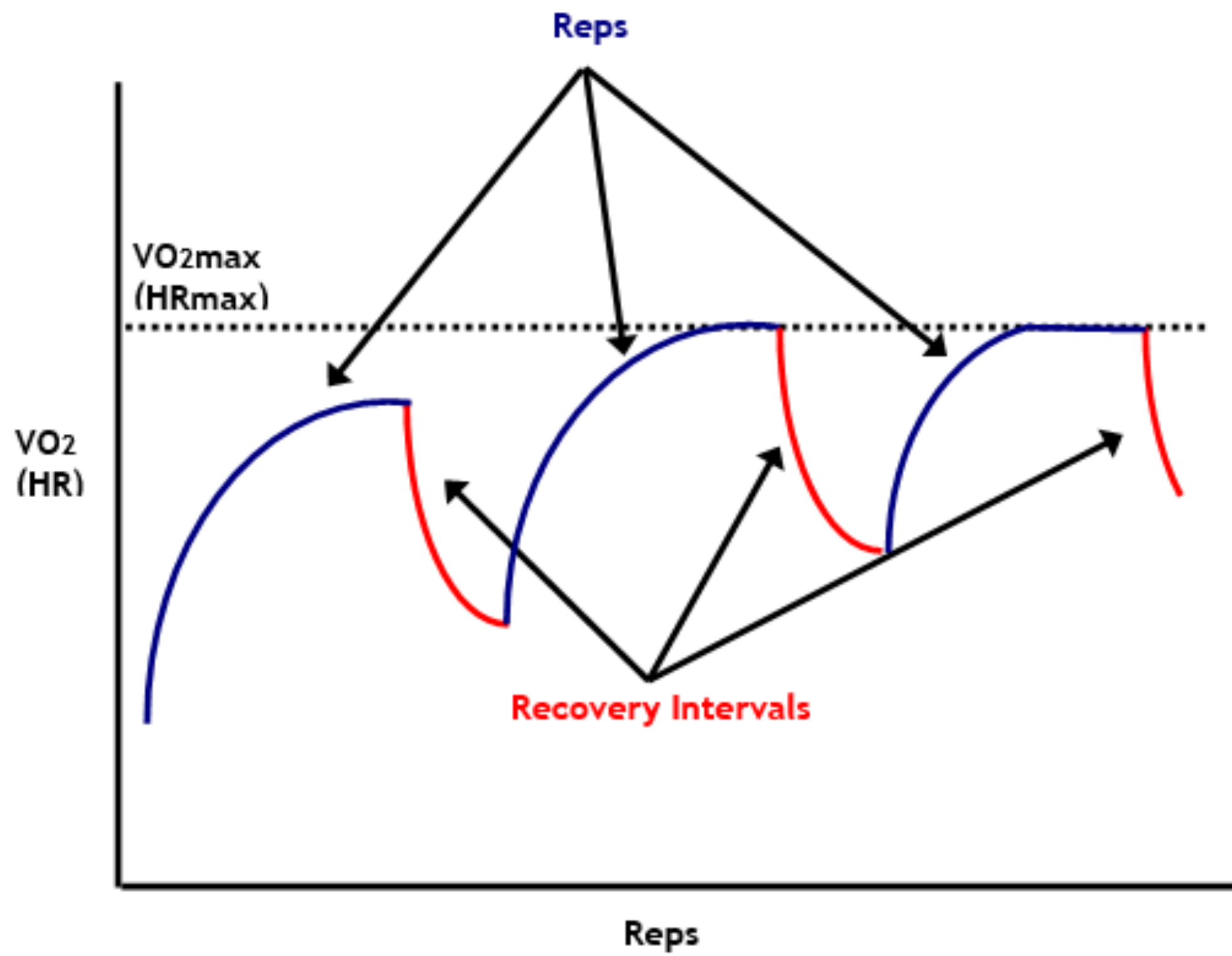


-
ft

[bpm]

[min/mi]





“HIIT”の詳細と混乱を調べてみよう

- サーキット, AMRAPs, EMOM's, タイムセット,
高密度セッション, “HIIT”
- 負荷／強度、ボリューム...
- エクササイズ選択（適切な ...）
- 誰が行うべきなのか？
- どの程度の頻度で？
- 常識、自制心、正直さ

サーキット:

- エクササイズを設定する
- レップ数を設定する
- 自分のペースで動く
- ラウンド数または時間を設定する

AMRAP

- **As Many Rounds as Possible**
(可能な限りのラウンド数)
- サーキットを設定してスタート

もし高重量のリフティングが素晴らしい結果をもたらすと言ったら？？？

- 除脂肪体重
- パワー
- **EPOC**：運動後余剰酸素摂取量
- 血中脂質
- インスリン感受性
- 認知機能

EMOM

- Every minute on the minute (1分ごとに毎分)
- エクササイズ、負荷、反復回数を設定する一処方された内容を実施する1分のスタート時において
- 設定されたセット数を実行する
- とても良いコンセプトではあるが.....

EMOMのサンプルビデオ....スライドの最後に見ることになるMRTタイムサーキットを考案するインスピレーションを与えてくれたのはこれ！



高密度セッション

- エクササイズを選択し、自身の10-12 RMで8レップ実行する
- 様々なエクササイズを用いてサーキットを作成する
- 設定されたラウンドやセットを実行し、完了後に数値化する
- 従来のサーキットより高重量のリフトを目標とするが、メタボリック＋強化の効果を確実にするために“押し気味のペース”で行う

タイムセツト – 30:30's

- 大好きなプロトコール
- 力学的ワークを促進
- トレーニングになれない／初心者にも、経験豊富な／フィットした人にも効果的！
- 12-20という反復回数を達成できるエクササイズと負荷を選択
- 完了すべきラウンド数あるいは時間を設定する

30:30 サンプルビデオ



30:30 サンプルビデオ



HIRTリサーチ

- Paoli et al, 2012
- メソッド
- 高強度インターバルレジスタンストレーニング (HIRT) vs.従来のレジスタンストレーニング(TT)の急性効果を、エクササイズ22時間後のエネルギー消費量(REE)及び呼吸比(RR)において試験を行った。17名のトレーニングされた男性がHIRT, TT のそれぞれのプロトコールでトレーニングを実行した。HIRTテクニックの構成は：6レップ、20秒レスト、2／3レップ、20秒レスト、セット間に、2'30"のレストを伴う2／3レップ、3つのエクササイズを合計7セット。TTの構成は：8つのエクササイズを8-12レップで4セットに、1-2分のレストを伴う合計32セット。基礎のREE及びRR (TT_0 and $HIRT_0$) そしてトレーニング後 22 時間のデータを計測 (TT_{22} and $HIRT_{22}$)。
- 結果
- HIRT は、22時間後のREE において TT ($HIRT_{22}$ 2362 ± 118 Kcal/d vs TT_{22} 1999 ± 88 Kcal/d)と比較しかなり有意な増加が見られた。 $HIRT_{22}$ におけるRRは、 $HIRT_0$ (0.827 ± 0.006) and TT_{22} (0.822 ± 0.008)と比較して有意に低い(0.798 ± 0.010)ものであった。
- 結論
- 我々のデータはより短いHIRTのセッションは、TTよりもエクササイズ後のREEの豪華がより大きく見られるかもしれないこと、及びRRの低下による脂肪の酸化を向上させるかもしれないことを示唆している。より短いエクササイズ時間への献身は、エクササイズへの主要な障壁を低減することを助けるかもしれない。

.....Hmmmmmm

- これはこの変わったプロトコルの、何がそれほどマジカルなのかを私に考えさせることになりました
- これをととても効果的なトレーニングメソッドにしているのは何なのか？
- マジックは基本的に**強度／負荷**にあるのか？？？？
- 32 分vs. 62 分のトレーニング時間.....
- これは私のMRTタイムサーキットの影響を駆動するものとなりました...

MRT in 2019....

- 新しい“ゴールドスタンダード”?
- タイムセット - ワーク：レストの時間を1:2, 1:3のポジティブレストに設定する
- ローディングが鍵！
- ゴール：5-8 レップを処方されたワークピリオド内に実行（ハードなテンポで）
- もし5回完了できないのなら重量が重すぎ、もし8回以上できるなら重量が軽すぎる*

*例外：爆発的、高テンポ、高強度の運動 - プライオプッシュアップ、Rip トレーナー、バンド負荷KBスイング、バンド負荷付きのジャンプ等

20:40 サンプルビデオ



15:45 サンプルビデオ



15:45 サンプルビデオ



構成について話そう

- 全ての重要なムーブメントパターンを含むようにする
- 爆発的
- 股関節優位
- 膝優位
- プッシュ
- プル
- コア
- その他??

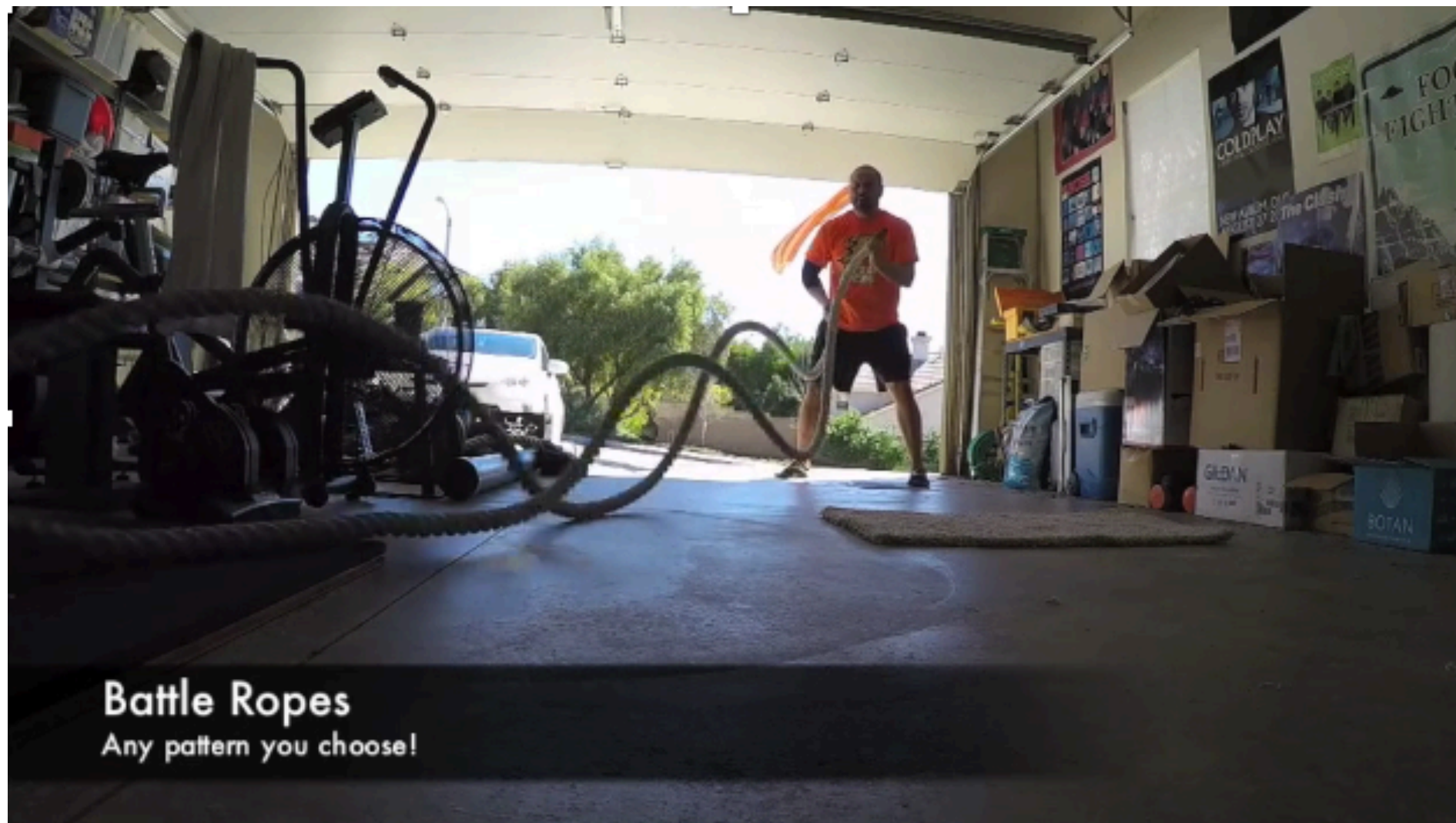
構成(続き.)

- 自制心、正直さは不可欠
- 最大 3-4 ラウンド(21-28バウト)
- 考える：より重い重量をリフト、質の良いセット、より強くなる、筋肥大、事後燃焼.....
- 人々は時間でうまくいくことを発見した.....

60:60 ?

- YES!
- “回復”または“ムーブメント”サーキットとして大好き
- 60 秒間動き続けることができるエクササイズを選択する
- 良い選択：キャリー、バトルロープ、KBスイング、モビリティドリル、縄跳び等
- 動き、発汗し、心拍数も上がるが、ここで述べた他のサーキットのような強度ではない

60:60サンプルビデオ



ピリオダイゼーション ???

- 15:45 あるいは 20:40 のようなよりヘビーなプロトコールから 30:30 へシフトすることは、基本的にMRTトレーニングのピリオダイゼーションである

Day 1	Day 2	Day 3
15:45	30:30	20:40

Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
15:45	30:30	20:40	60:60

Hit me up!

- Coachdos.com - click on contact
- Robert.dosremedios@canyons.edu

