



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である。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

NO!

10 moves
50 seconds each
2x through

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 MINUTE REST

REPEAT X 4

NO!

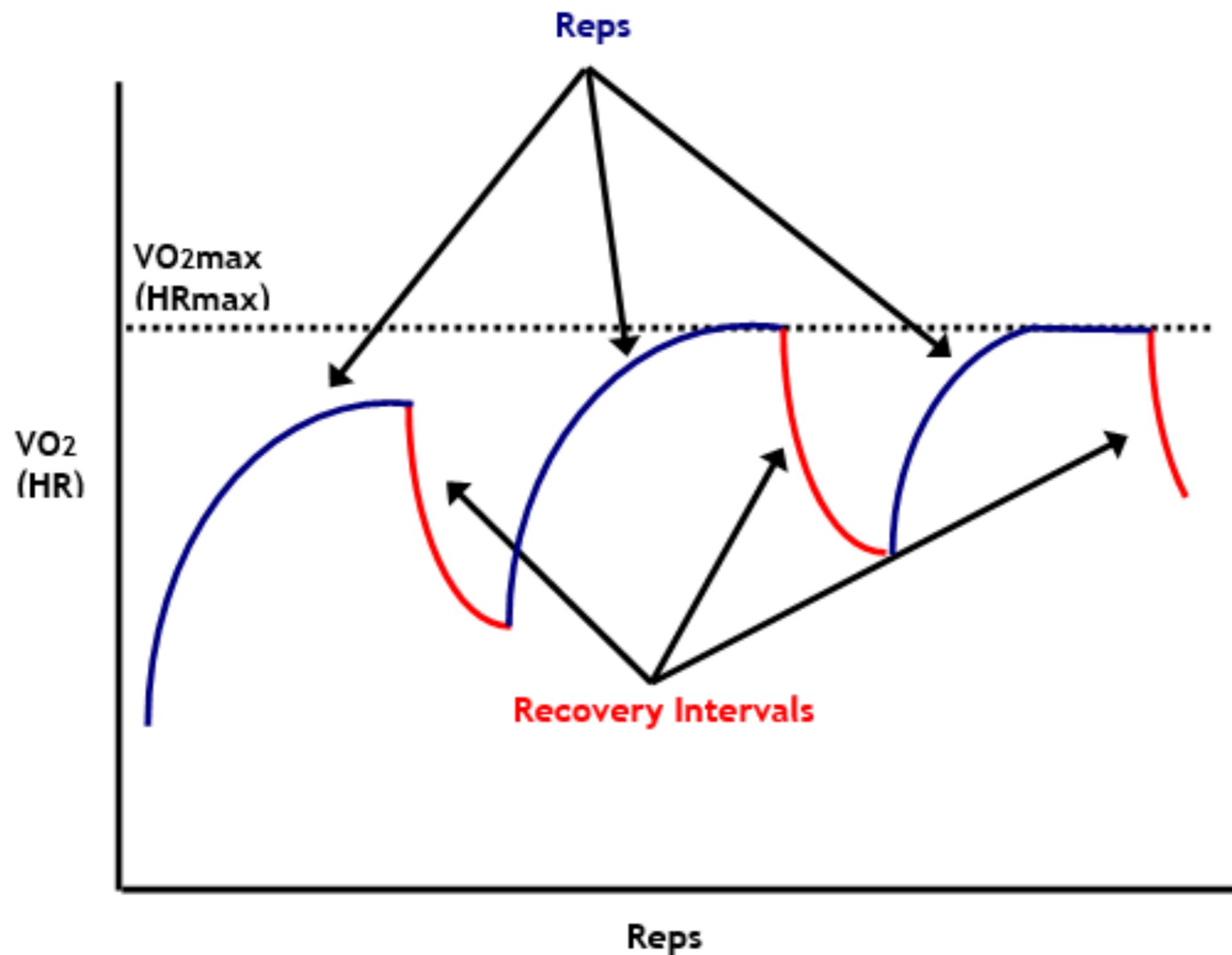
20 Minute HIIT Workout

- 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

NO!

10 moves
45 seconds
2x through





“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, “HIIRT”
- ・ 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チットを作成する
- ・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
- ・従来のサーチ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

タイムセット – 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 ($HIRT_{22} 2362 \pm 118 \text{ Kcal/d}$ vs $TT_{22} 1999 \pm 88 \text{ Kcal/d}$)と比較しかなり有意な増加が見られた。HIRT₂₂ におけるRRは、 $HIRT_0 (0.827 \pm 0.006)$ and $TT_{22} (0.822 \pm 0.008)$ 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ールの、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？？

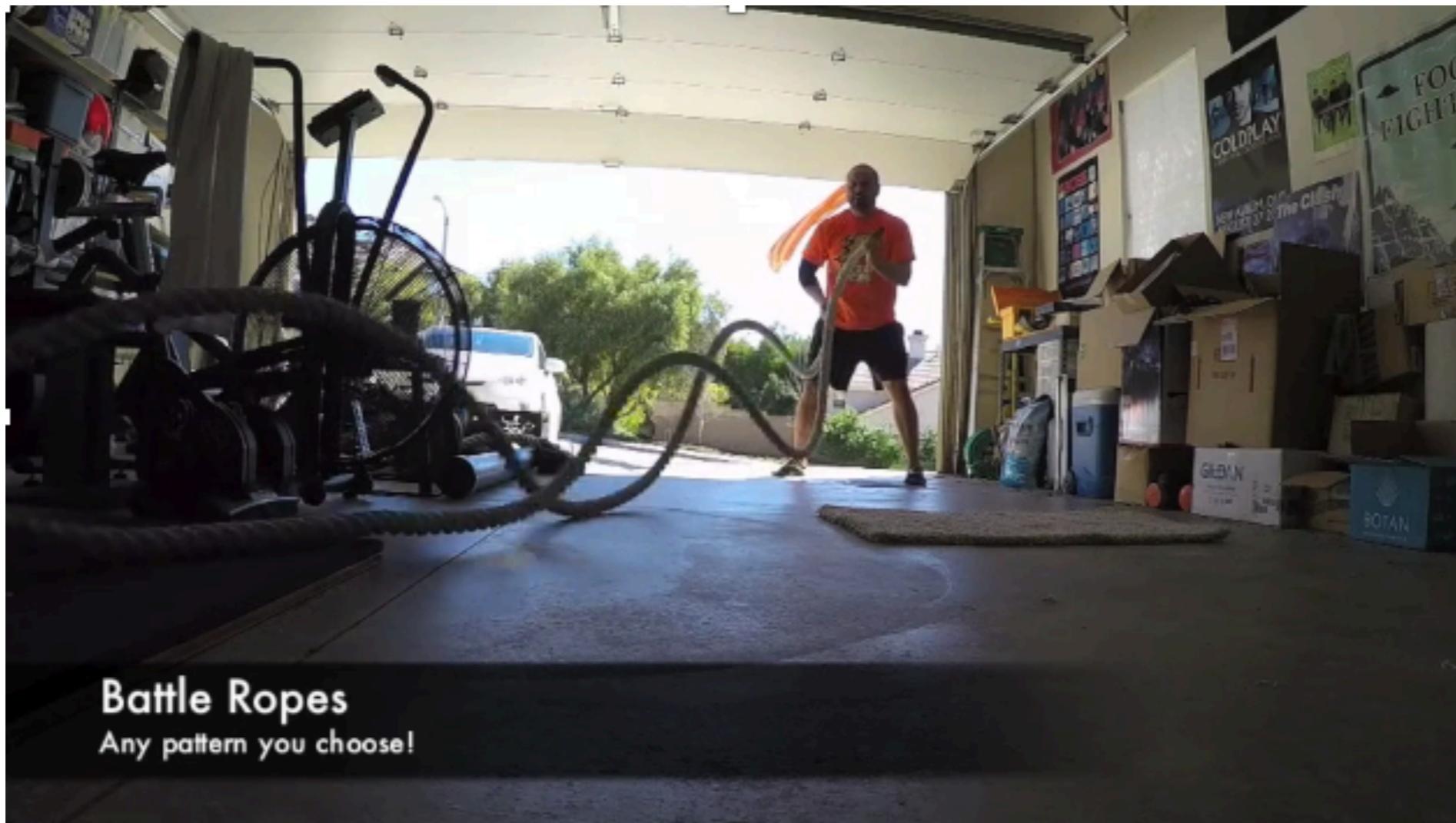
構成(続き.)

- 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 ヘシフトすることは、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



The screenshot shows the homepage of Coach Dos. At the top, there's a banner with the text "As seen on..." followed by logos for Men's Fitness, Men's Health, Women's Health, T NATION, IYCA (International Youth Conditioning Association), EXPERIENCE LIFE, CSCCa, and Coach Dos Work. The Coach Dos Work logo is prominently displayed in the center. Below the banner is a navigation bar with links for HOME, ABOUT, TESTIMONIALS, STORE, BLOG, FORUM, CONTACT, and MEMBERS ONLY, along with a search icon. The main content area features a large image of a man in a gym with other people working out in the background. Overlaid on this image is the text "JOIN THE MOST UNIQUE STRENGTH & CONDITIONING MEMBERSHIP SITE". To the right of the main image are three call-to-action boxes: one for listening to a podcast, one for getting books by Coach Dos, and one for complete program design.

As seen on... Men's Fitness. Men's Health. Women's Health. T NATION.
IYCA EXPERIENCE LIFE CSCCa

COACH DOS WORK

NIKE LIVESTRONG ATX NSCA

YAHOO! Sports STRENGTHCOACH.COM CORE PERFORMANCE

HOME ABOUT TESTIMONIALS STORE BLOG FORUM CONTACT MEMBERS ONLY

LISTEN TO MY PODCAST

GET BOOKS BY COACH DOS!

COMPLETE PROGRAM DESIGN