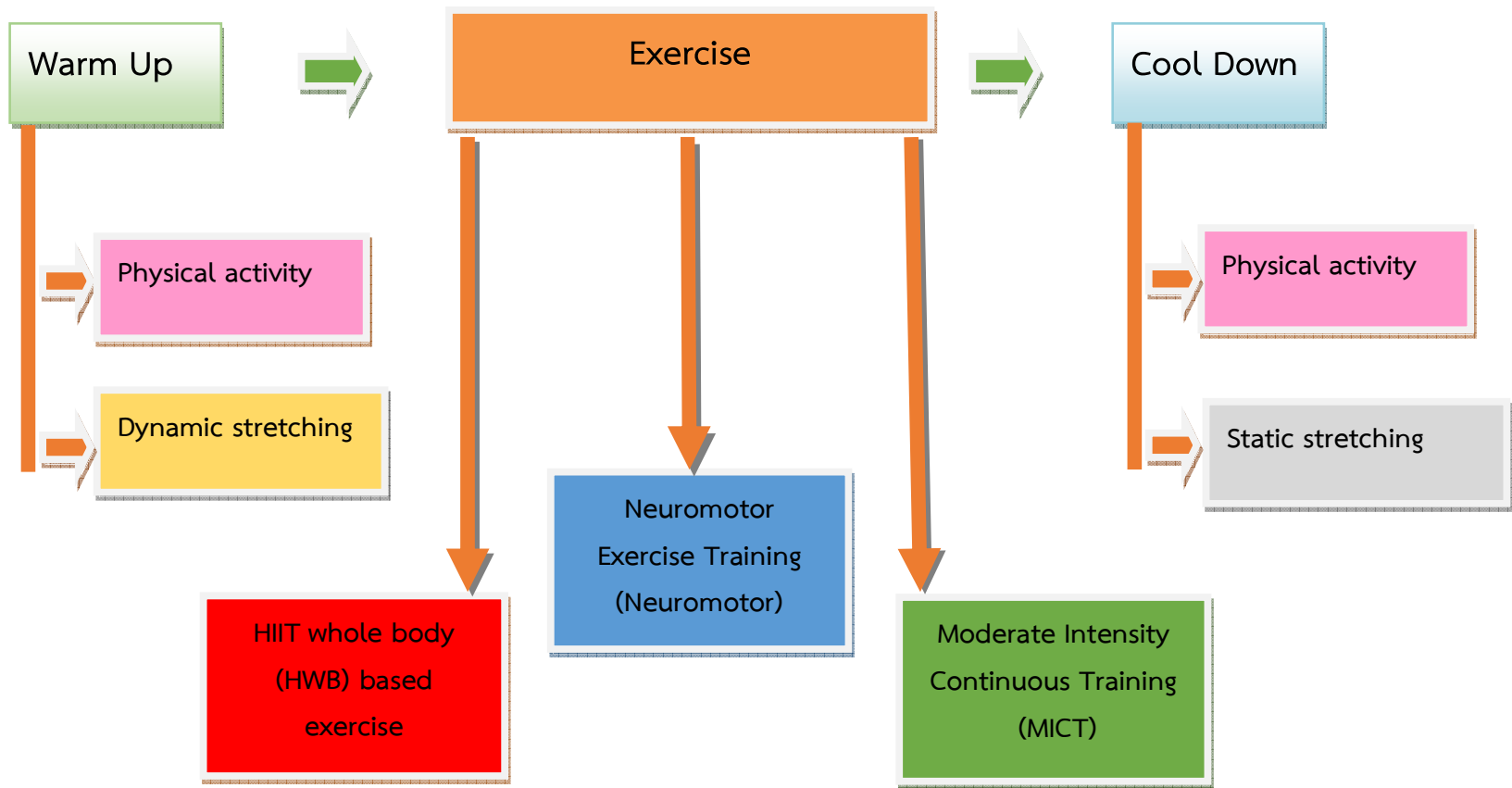


รูปแบบการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)



* หมายเหตุ ความหมายและคำอธิบายสามารถดูได้จากนิยามคำศัพท์ที่อยู่ท้ายเอกสาร

โปรแกรมออกกำลังกาย 6 วันต่อสัปดาห์

วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4	วันที่ 5	วันที่ 6
HIIT (HWB)	Neuromotor	MICT	Neuromotor	HIIT (HWB)	MICT

วันที่ 1

HIIT whole body (HWB) based exercise

อบอุ่นร่างกาย

ลำดับ	ชื่อท่า	ระยะเวลา	ความหนัก	คะแนนความเหนื่อย (RPE)	จำนวนครั้ง
1	กิจกรรมทางกาย เช่น กระโดดตบ เดินรอบบ้าน หรือ เดินย่ำอยู่กับที่	3-5 นาที	เบามาก - เบา	1-3	-
2	ยืดเหยียดแบบเคลื่อนไหว 1. Lying Knee Bend Twist 2. Lying Toe to Hand 3. Spread Reach and Reverse 4. Kneeling Hurdle-Quad Stretch 5. Spiderman Stretch and Rotation 6. Floor Shoulder Stretch and Thread the needle 7. Legs Swing (Forwards/Backwards) 8. Standing Hip Circles (In/Out) 9. Standing Double Arms Swing 10. Standing Arms Swing (Side to Side) 11. Horizontal Arms Swing 12. Neck Circles		พอรู้สึกตึง	-	ท่าละ 6-8 ครั้ง

โปรแกรมหลัก

ลำดับ	ชื่อท่า	ระยะเวลา	ความหนัก (%HRR)	คะแนนความเหนื่อย (RPE)	จำนวนครั้ง	จำนวนเซต
1	ผู้เริ่มต้น: Incline/Knee Push UP ระดับกลาง: Push Up ขั้นสูง: Power Push Up	ผู้เริ่มต้น: 10-20 วินาที ระดับกลาง: 20-30 วินาที ขั้นสูง: 30-60 วินาที	ผู้เริ่มต้น: 60-84% ระดับกลาง: 85-89% ขั้นสูง: ≥ 90%	ผู้เริ่มต้น: 5-6 ระดับกลาง: 7-8 ขั้นสูง: ≥ 9	ตามความสามารถ ของตนเอง (อิงจากคะแนน ความเหนื่อย)	
	พักแบบเคลื่อนไหว เช่น Marching, Walking around, Jumping Jack, Step Jack	ผู้เริ่มต้น: 60-90 วินาที ระดับกลาง: 30-60 วินาที ขั้นสูง: 10-30 วินาที	-	1-2	-	
2	ผู้เริ่มต้น: Sumo Chair Squat ระดับกลาง: Sumo Squat ขั้นสูง: Sumo Squat Jump	ผู้เริ่มต้น: 10-20 วินาที ระดับกลาง: 20-30 วินาที ขั้นสูง: 30-60 วินาที	ผู้เริ่มต้น: 60-84% ระดับกลาง: 85-89% ขั้นสูง: ≥ 90%	ผู้เริ่มต้น: 5-6 ระดับกลาง: 7-8 ขั้นสูง: ≥ 9	ตามความสามารถ ของตนเอง (อิงจากคะแนน ความเหนื่อย)	
	พักแบบเคลื่อนไหว เช่น Marching, Walking around, Jumping Jack, Step Jack	ผู้เริ่มต้น: 60-90 วินาที ระดับกลาง: 30-60 วินาที ขั้นสูง: 10-30 วินาที	-	1-2	-	
3	ผู้เริ่มต้น: Half Dynamic Superman ระดับกลาง: Full Dynamic Superman ขั้นสูง: Dynamic Superman Row	ผู้เริ่มต้น: 10-20 วินาที ระดับกลาง: 20-30 วินาที ขั้นสูง: 30-60 วินาที	ผู้เริ่มต้น: 60-84% ระดับกลาง: 85-89% ขั้นสูง: ≥ 90%	ผู้เริ่มต้น: 5-6 ระดับกลาง: 7-8 ขั้นสูง: ≥ 9	ตามความสามารถ ของตนเอง (อิงจากคะแนน ความเหนื่อย)	
	พักแบบเคลื่อนไหว เช่น Marching, Walking around, Jumping Jack, Step Jack	ผู้เริ่มต้น: 60-90 วินาที ระดับกลาง: 30-60 วินาที ขั้นสูง: 10-30 วินาที	-	1-2	-	
4	ผู้เริ่มต้น: Lunges ระดับกลาง: Jumping Lunges ขั้นสูง: Lunge Jacks	ผู้เริ่มต้น: 10-20 วินาที ระดับกลาง: 20-30 วินาที ขั้นสูง: 30-60 วินาที	ผู้เริ่มต้น: 60-84% ระดับกลาง: 85-89% ขั้นสูง: ≥ 90%	ผู้เริ่มต้น: 5-6 ระดับกลาง: 7-8 ขั้นสูง: ≥ 9	ตามความสามารถ ของตนเอง (อิงจากคะแนน ความเหนื่อย)	
	พักแบบเคลื่อนไหว เช่น Marching, Walking around, Jumping Jack, Step Jack	ผู้เริ่มต้น: 60-90 วินาที ระดับกลาง: 30-60 วินาที	-	1-2	-	

		ขั้นสูง: 10-30 วินาที				
5	ผู้เริ่มต้น: Lying Knee Raise ระดับกลาง: Lying Legs Raise ขั้นสูง: Lying Legs Raise + Hips Extension	ผู้เริ่มต้น: 10-20 วินาที ระดับกลาง: 20-30 วินาที ขั้นสูง: 30-60 วินาที	ผู้เริ่มต้น: 60-84% ระดับกลาง: 85-89% ขั้นสูง: ≥ 90%	ผู้เริ่มต้น: 5-6 ระดับกลาง: 7-8 ขั้นสูง: ≥ 9	ตามความสามารถ ของตนเอง (อิงจากคะแนน ความเหนื่อย)	ผู้เริ่มต้น: 2 เซ็ต ระดับกลาง: 2-3 เซ็ต ขั้นสูง: 3-5 เซ็ต พัก 2-5 นาที ระหว่างเซ็ต
	พักแบบเคลื่อนไหว เช่น Marching, Walking around, Jumping Jack, Step Jack	ผู้เริ่มต้น: 60-90 วินาที ระดับกลาง: 30-60 วินาที ขั้นสูง: 10-30 วินาที	-	1-2	-	
6	ผู้เริ่มต้น: Single Leg Romanian Deadlift ระดับกลาง: + ถือน้ำหนัก ขั้นสูง: + ถือน้ำหนักมากขึ้น	ผู้เริ่มต้น: 10-20 วินาที ระดับกลาง: 20-30 วินาที ขั้นสูง: 30-60 วินาที	ผู้เริ่มต้น: 60-84% ระดับกลาง: 85-89% ขั้นสูง: ≥ 90%	ผู้เริ่มต้น: 5-6 ระดับกลาง: 7-8 ขั้นสูง: ≥ 9	ตามความสามารถ ของตนเอง (อิงจากคะแนน ความเหนื่อย)	ผู้เริ่มต้น: 2 เซ็ต ระดับกลาง: 2-3 เซ็ต ขั้นสูง: 3-5 เซ็ต พัก 2-5 นาที ระหว่างเซ็ต
	พักแบบเคลื่อนไหว เช่น Marching, Walking around, Jumping Jack, Step Jack	ผู้เริ่มต้น: 60-90 วินาที ระดับกลาง: 30-60 วินาที ขั้นสูง: 10-30 วินาที	-	1-2	-	
7	ผู้เริ่มต้น: Wide Stance Pike Push Up ระดับกลาง: Pike Push Up ขั้นสูง: (Wall) Handstand Push Up	ผู้เริ่มต้น: 10-20 วินาที ระดับกลาง: 20-30 วินาที ขั้นสูง: 30-60 วินาที	ผู้เริ่มต้น: 60-84% ระดับกลาง: 85-89% ขั้นสูง: ≥ 90%	ผู้เริ่มต้น: 5-6 ระดับกลาง: 7-8 ขั้นสูง: ≥ 9	ตามความสามารถ ของตนเอง (อิงจากคะแนน ความเหนื่อย)	ผู้เริ่มต้น: 2 เซ็ต ระดับกลาง: 2-3 เซ็ต ขั้นสูง: 3-5 เซ็ต พัก 2-5 นาที ระหว่างเซ็ต
	พักแบบเคลื่อนไหว เช่น Marching, Walking around, Jumping Jack, Step Jack	ผู้เริ่มต้น: 60-90 วินาที ระดับกลาง: 30-60 วินาที ขั้นสูง: 10-30 วินาที	-	1-2	-	
8	ผู้เริ่มต้น: Knee Bend Lower Body Russian Twist ระดับกลาง: Lower Body Russian Russian Twist ขั้นสูง: Lower Body Russian Twist + หนึบน้ำหนัก	ผู้เริ่มต้น: 10-20 วินาที ระดับกลาง: 20-30 วินาที ขั้นสูง: 30-60 วินาที	ผู้เริ่มต้น: 60-84% ระดับกลาง: 85-89% ขั้นสูง: ≥ 90%	ผู้เริ่มต้น: 5-6 ระดับกลาง: 7-8 ขั้นสูง: ≥ 9	ตามความสามารถ ของตนเอง (อิงจากคะแนน ความเหนื่อย)	ผู้เริ่มต้น: 2 เซ็ต ระดับกลาง: 2-3 เซ็ต ขั้นสูง: 3-5 เซ็ต พัก 2-5 นาที ระหว่างเซ็ต
	พักแบบเคลื่อนไหว เช่น Marching, Walking around, Jumping Jack, Step Jack	ผู้เริ่มต้น: 60-90 วินาที ระดับกลาง: 30-60 วินาที ขั้นสูง: 10-30 วินาที	-	1-2	-	

คูลดาวน

ลำดับ	ชื่อท่า	ระยะเวลา	ความหนัก	คะแนนความเหนื่อย (RPE)	จำนวนเซต
1	กิจกรรมทางกาย เช่น เดินรอบบ้าน หรือ เดินย่ำอยู่กับที่	3-5 นาที	เบา-เบามาก	1-3	-
2	ยืดเหยียดแบบยืดค้าง 1. Neck Extension Stretch 2. Neck Flexion Stretch 3. Neck Lateral Flexion Stretch (L/R) 4. Standing Twist Stretch 5. Standing Side Bend Stretch 6. Chest Opener 7. Wall Lat Stretch 8. Wall Pec Stretch 9. Cross-body Stretch 10. Wrist Flexion/Extension Stretch 11. Standing Thigh Stretch 12. Stand and Reach Stretch 13. Standing Knee Pull Stretch 14. Standing Groin Stretch 15. Wall Calf Stretch	15 – 20 วินาที	พอรู้สึกตึง	-	1

วันที่ 2

Neuromotor Exercise Training

อบอุ่นร่างกาย

ลำดับ	ชื่อท่า	ระยะเวลา	ความหนัก	คะแนนความเหนื่อย (RPE)	จำนวนครั้ง
1	กิจกรรมทางกาย เช่น กระโดดตบ เดินรอบบ้าน หรือ เดินย่ำอยู่กับที่	3-5 นาที	เบามาก - เบา	1-3	-
2	ยืดเหยียดแบบเคลื่อนไหว 1. Lying Knee Bend Twist 2. Lying Toe to Hand 3. Spread Reach and Reverse 4. Kneeling Hurdle-Quad Stretch 5. Spiderman Stretch and Rotation 6. Floor Shoulder Stretch and Thread the needle 7. Legs Swing (Forwards/Backwards) 8. Standing Hip Circles (In/Out) 9. Standing Double Arms Swing 10. Standing Arms Swing (Side to Side) 11. Horizontal Arms Swing 12. Neck Circles		พอรู้สึกตึง	-	ท่าละ 6-8 ครั้ง

โปรแกรมหลัก

ลำดับ	ชื่อท่า	ระยะเวลา	จำนวนครั้ง	จำนวนเซ็ท
1	ผู้เริ่มต้น: Single Leg Standing Balance ระดับกลาง: Single Leg Standing Stance with eyes close ระดับสูง: Single Leg Standing Stance on unstable su	ผู้เริ่มต้น: ข้างละ 15- 30 วินาที ระดับกลาง: ข้างละ 30 - 45 วินาที ขั้นสูง: ข้างละ 45 - 60 วินาที	ข้างละ 1 ครั้ง	
	พักระหว่างท่า	ผู้เริ่มต้น: 60-90 วินาที ระดับกลาง: 30-60 วินาที ขั้นสูง: 30 - 60 วินาที	-	
2	ผู้เริ่มต้น: Knee Up-Down Plank ระดับกลาง: Up-Down Plank ขั้นสูง: Eye-closed Up-Down Plank	ผู้เริ่มต้น: ข้างละ 15- 30 วินาที ระดับกลาง: ข้างละ 30 - 45 วินาที ขั้นสูง: ข้างละ 45 - 60 วินาที	ผู้เริ่มต้น: ข้างละ 5 - 10 ครั้ง ระดับกลาง: ข้างละ 10 - 15 ครั้ง ขั้นสูง: ข้างละ 15 - 20 ครั้ง	
	พักระหว่างท่า	ผู้เริ่มต้น: 60-90 วินาที ระดับกลาง: 30-60 วินาที ขั้นสูง: 30 - 60 วินาที	-	
3	ผู้เริ่มต้น: Stair Step Up and Down ระดับกลาง: Stair Step Up and Down with Overhead Reach ขั้นสูง: Stair Step Up and Down with Overhead Reach and foot elevated	ผู้เริ่มต้น: ข้างละ 15- 30 วินาที ระดับกลาง: ข้างละ 30 - 45 วินาที ขั้นสูง: ข้างละ 45 - 60 วินาที	ผู้เริ่มต้น: ข้างละ 5 - 10 ครั้ง ระดับกลาง: ข้างละ 10 - 15 ครั้ง ขั้นสูง: ข้างละ 15 - 20 ครั้ง	
	พักระหว่างท่า	ผู้เริ่มต้น: 60-90 วินาที ระดับกลาง: 30-60 วินาที ขั้นสูง: 30 - 60 วินาที	-	

4	ผู้เริ่มต้น: Knee Renegade Row ระดับกลาง: Full Renegade Row ขั้นสูง: Full Renegade Row + Pulling the object	ผู้เริ่มต้น: ข้างละ 15- 30 วินาที ระดับกลาง: ข้างละ 30 - 45 วินาที ขั้นสูง: ข้างละ 45 - 60 วินาที	ผู้เริ่มต้น: ข้างละ 5 - 10 ครั้ง ระดับกลาง: ข้างละ 10 - 15 ครั้ง ขั้นสูง: ข้างละ 15 - 20 ครั้ง	ผู้เริ่มต้น: 2 เซ็ต ระดับกลาง: 2-3 เซ็ต ขั้นสูง: 3-5 เซ็ต พัก 2-5 นาที ระหว่างเซ็ต
	พักระหว่างท่า	ผู้เริ่มต้น: 60-90 วินาที ระดับกลาง: 30-60 วินาที ขั้นสูง: 30 - 60 วินาที	-	
5	ผู้เริ่มต้น: Tandem Standing Balance ระดับกลาง - ขั้นสูง: Tandem Standing Balance with Eyes Closed	ผู้เริ่มต้น: ข้างละ 15- 30 วินาที ระดับกลาง: ข้างละ 30 - 45 วินาที ขั้นสูง: ข้างละ 45 - 60 วินาที	ข้างละ 1 ครั้ง	
	พักระหว่างท่า	ผู้เริ่มต้น: 30 - 60วินาที ระดับกลาง: 30 -60 วินาที ขั้นสูง: 15 - 30 วินาที		
6	ผู้เริ่มต้น: Lateral Shuffle ระดับกลาง: Lateral Shuffle on Toes ขั้นสูง: Lateral Shuffle on Toes + Carrying Objects	เริ่มต้น: 15- 30 วินาที ระดับกลาง: 30 - 45 วินาที ขั้นสูง: 45 - 60 วินาที	มากที่สุดตามความสามารถของตนเอง	
	พักระหว่างท่า	ผู้เริ่มต้น: 60-90 วินาที ระดับกลาง: 30-60 วินาที ขั้นสูง: 10-30 วินาที	-	

คูลดาวน

ลำดับ	ชื่อท่า	ระยะเวลา	ความหนัก	คะแนนความเหนื่อย (RPE)	จำนวนเซต
1	กิจกรรมทางกาย เช่น เดินรอบบ้าน หรือ เดินย่ำอยู่กับที่	3-5 นาที	เบา-เบามาก	1-3	-
2	ยืดเหยียดแบบยืดค้าง 1. Neck Extension Stretch 2. Neck Flexion Stretch 3. Neck Lateral Flexion Stretch (L/R) 4. Standing Twist Stretch 5. Standing Side Bend Stretch 6. Chest Opener 7. Wall Lat Stretch 8. Wall Pec Stretch 9. Cross-body Stretch 10. Wrist Flexion/Extension Stretch 11. Standing Thigh Stretch 12. Stand and Reach Stretch 13. Standing Knee Pull Stretch 14. Standing Groin Stretch 15. Wall Calf Stretch	15 – 20 วินาที	พอรู้สึกตึง	-	1

วันที่ 3

Moderate Intensity Continuous Training

อบอุ่นร่างกาย

ลำดับ	ชื่อท่า	ระยะเวลา	ความหนัก	คะแนนความเหนื่อย (RPE)	จำนวนครั้ง
1	กิจกรรมทางกาย เช่น กระโดดตบ เดินรอบบ้าน หรือ เดินย่ำอยู่กับที่	3-5 นาที	เบามาก - เบา	1-3	-
2	ยืดเหยียดแบบเคลื่อนไหว 1. Lying Knee Bend Twist 2. Lying Toe to Hand 3. Spread Reach and Reverse 4. Kneeling Hurdle-Quad Stretch 5. Spiderman Stretch and Rotation 6. Floor Shoulder Stretch and Thread the needle 7. Legs Swing (Forwards/Backwards) 8. Standing Hip Circles (In/Out) 9. Standing Double Arms Swing 10. Standing Arms Swing (Side to Side) 11. Horizontal Arms Swing 12. Neck Circles		พอรู้สึกตึง	-	ท่าละ 6-8 ครั้ง

โปรแกรมหลัก

ลำดับ	ชื่อท่า	ระยะเวลา	ความหนัก (%HRR) Maximal HR	คะแนนความเหนื่อย (RPE)	จำนวนครั้ง	จำนวนเซ็ท
1	วิ่งเหยาะ ๆ, ว่ายน้ำ, ปั่นจักรยาน	30 – 60 นาที	40 – 59 % Maximal HR	RPE 4 - 6	-	-

คู่มือ

ลำดับ	ชื่อท่า	ระยะเวลา	ความหนัก	คะแนนความเหนื่อย (RPE)	จำนวนเซต
1	กิจกรรมทางกาย เช่น เดินรอบบ้าน หรือ เดินย่ำอยู่กับที่	3-5 นาที	เบา-เบามาก	1-3	-
2	ยืดเหยียดแบบยืดค้าง 1. Neck Extension Stretch 2. Neck Flexion Stretch 3. Neck Lateral Flexion Stretch (L/R) 4. Standing Twist Stretch 5. Standing Side Bend Stretch 6. Chest Opener 7. Wall Lat Stretch 8. Wall Pec Stretch 9. Cross-body Stretch 10. Wrist Flexion/Extension Stretch 11. Standing Thigh Stretch 12. Stand and Reach Stretch 13. Standing Knee Pull Stretch 14. Standing Groin Stretch 15. Wall Calf Stretch	15 – 20 วินาที	พอรู้สึกตึง	-	1

วันที่ 4

Neuromotor Exercise Training

อบอุ่นร่างกาย

ลำดับ	ชื่อท่า	ระยะเวลา	ความหนัก	คะแนนความเหนื่อย (RPE)	จำนวนครั้ง
1	กิจกรรมทางกาย เช่น กระโดดตบ เดินรอบบ้าน หรือ เดินย่ำอยู่กับที่	3-5 นาที	เบามาก - เบา	1-3	-
2	ยืดเหยียดแบบเคลื่อนไหว 1. Lying Knee Bend Twist 2. Lying Toe to Hand 3. Spread Reach and Reverse 4. Kneeling Hurdle-Quad Stretch 5. Spiderman Stretch and Rotation 6. Floor Shoulder Stretch and Thread the needle 7. Legs Swing (Forwards/Backwards) 8. Standing Hip Circles (In/Out) 9. Standing Double Arms Swing 10. Standing Arms Swing (Side to Side) 11. Horizontal Arms Swing 12. Neck Circles		พอรู้สึกตึง	-	ท่าละ 6-8 ครั้ง

โปรแกรมหลัก

ลำดับ	ชื่อท่า	ระยะเวลา	จำนวนครั้ง	จำนวนเซต
1	ผู้เริ่มต้น: Single Leg Standing Balance ระดับกลาง: Single Leg Standing Stance with eyes close ระดับสูง: Single Leg Standing Stance on unstable su	ผู้เริ่มต้น: ข้างละ 15– 30 วินาที ระดับกลาง: ข้างละ 30 – 45 วินาที ขั้นสูง: ข้างละ 45 – 60 วินาที	ข้างละ 1 ครั้ง	
	พักระหว่างท่า	ผู้เริ่มต้น: 60-90 วินาที ระดับกลาง: 30-60 วินาที ขั้นสูง: 30 - 60 วินาที	-	
2	ผู้เริ่มต้น: Knee Up-Down Plank ระดับกลาง: Up-Down Plank ขั้นสูง: Eye-closed Up-Down Plank	ผู้เริ่มต้น: ข้างละ 15– 30 วินาที ระดับกลาง: ข้างละ 30 – 45 วินาที ขั้นสูง: ข้างละ 45 – 60 วินาที	ผู้เริ่มต้น: ข้างละ 5 – 10 ครั้ง ระดับกลาง: ข้างละ 10 – 15 ครั้ง ขั้นสูง: ข้างละ 15 – 20 ครั้ง	
	พักระหว่างท่า	ผู้เริ่มต้น: 60-90 วินาที ระดับกลาง: 30-60 วินาที ขั้นสูง: 30 - 60 วินาที	-	
3	ผู้เริ่มต้น: Stair Step Up and Down ระดับกลาง: Stair Step Up and Down with Overhead Reach ขั้นสูง: Stair Step Up and Down with Overhead Reach and foot elevated	ผู้เริ่มต้น: ข้างละ 15– 30 วินาที ระดับกลาง: ข้างละ 30 – 45 วินาที ขั้นสูง: ข้างละ 45 – 60 วินาที	ผู้เริ่มต้น: ข้างละ 5 – 10 ครั้ง ระดับกลาง: ข้างละ 10 – 15 ครั้ง ขั้นสูง: ข้างละ 15 – 20 ครั้ง	
	พักระหว่างท่า	ผู้เริ่มต้น: 60-90 วินาที ระดับกลาง: 30-60 วินาที ขั้นสูง: 30 - 60 วินาที	-	

4	<p>ผู้เริ่มต้น: Knee Renegade Row</p> <p>ระดับกลาง: Full Renegade Row</p> <p>ขั้นสูง: Full Renegade Row + Pulling the object</p>	<p>ผู้เริ่มต้น: ข้างละ 15- 30 วินาที</p> <p>ระดับกลาง: ข้างละ 30 – 45 วินาที</p> <p>ขั้นสูง: ข้างละ 45 – 60 วินาที</p>	<p>ผู้เริ่มต้น: ข้างละ 5 – 10 ครั้ง</p> <p>ระดับกลาง: ข้างละ 10 – 15 ครั้ง</p> <p>ขั้นสูง: ข้างละ 15 – 20 ครั้ง</p>	<p>ผู้เริ่มต้น: 2 เซ็ต</p> <p>ระดับกลาง: 2-3 เซ็ต</p> <p>ขั้นสูง: 3-5 เซ็ต</p> <p>พัก 2-5 นาที</p> <p>ระหว่างเซ็ต</p>
	พักระหว่างท่า	<p>ผู้เริ่มต้น: 60-90 วินาที</p> <p>ระดับกลาง: 30-60 วินาที</p> <p>ขั้นสูง: 30 - 60 วินาที</p>	-	
5	<p>ผู้เริ่มต้น: Tandem Standing Balance</p> <p>ระดับกลาง – ขั้นสูง: Tandem Standing Balance with Eyes Closed</p>	<p>ผู้เริ่มต้น: ข้างละ 15- 30 วินาที</p> <p>ระดับกลาง: ข้างละ 30 – 45 วินาที</p> <p>ขั้นสูง: ข้างละ 45 – 60 วินาที</p>	ข้างละ 1 ครั้ง	
	พักระหว่างท่า	<p>ผู้เริ่มต้น: 30 - 60วินาที</p> <p>ระดับกลาง: 30 - 60 วินาที</p> <p>ขั้นสูง: 15 - 30 วินาที</p>		
6	<p>ผู้เริ่มต้น: Lateral Shuffle</p> <p>ระดับกลาง: Lateral Shuffle on Toes</p> <p>ขั้นสูง: Lateral Shuffle on Toes + Carrying Objects</p>	<p>เริ่มต้น: 15- 30 วินาที</p> <p>ระดับกลาง: 30 – 45 วินาที</p> <p>ขั้นสูง: 45 – 60 วินาที</p>	มากที่สุดตามความสามารถของตนเอง	
	พักระหว่างท่า	<p>ผู้เริ่มต้น: 60-90 วินาที</p> <p>ระดับกลาง: 30-60 วินาที</p> <p>ขั้นสูง: 10-30 วินาที</p>	-	

คูลดาวน

ลำดับ	ชื่อท่า	ระยะเวลา	ความหนัก	คะแนนความเหนื่อย (RPE)	จำนวนเซต
1	กิจกรรมทางกาย เช่น เดินรอบบ้าน หรือ เดินย่ำอยู่กับที่	3-5 นาที	เบา-เบามาก	1-3	-
2	ยืดเหยียดแบบยืดค้าง 1. Neck Extension Stretch 2. Neck Flexion Stretch 3. Neck Lateral Flexion Stretch (L/R) 4. Standing Twist Stretch 5. Standing Side Bend Stretch 6. Chest Opener 7. Wall Lat Stretch 8. Wall Pec Stretch 9. Cross-body Stretch 10. Wrist Flexion/Extension Stretch 11. Standing Thigh Stretch 12. Stand and Reach Stretch 13. Standing Knee Pull Stretch 14. Standing Groin Stretch 15. Wall Calf Stretch	15 – 20 วินาที	พอรู้สึกตึง	-	1

วันที่ 5

HIIT whole body (HWB) based exercise

อบอุ่นร่างกาย

ลำดับ	ชื่อท่า	ระยะเวลา	ความหนัก	คะแนนความเหนื่อย (RPE)	จำนวนครั้ง
1	กิจกรรมทางกาย เช่น กระโดดตบ เดินรอบบ้าน หรือ เดินย่ำอยู่กับที่	3-5 นาที	ปานกลาง	4-6	-
2	ยืดเหยียดแบบเคลื่อนไหว 1. Lying Knee Bend Twist 2. Lying Toe to Hand 3. Spread Reach and Reverse 4. Kneeling Hurdle-Quad Stretch 5. Spiderman Stretch and Rotation 6. Floor Shoulder Stretch and Thread the needle 7. Legs Swing (Forwards/Backwards) 8. Standing Hip Circles (In/Out) 9. Standing Double Arms Swing 10. Standing Arms Swing (Side to Side) 11. Horizontal Arms Swing 12. Neck Circles		พอรู้สึกตึง	-	ท่าละ 6-8 ครั้ง

โปรแกรมหลัก

ลำดับ	ชื่อท่า	ระยะเวลา	ความหนัก (%HRR)	คะแนนความเหนื่อย (RPE)	จำนวนครั้ง	จำนวนเซต
1	ผู้เริ่มต้น: Incline/Knee Push UP ระดับกลาง: Push Up ขั้นสูง: Power Push Up	ผู้เริ่มต้น: 10-20 วินาที ระดับกลาง: 20-30 วินาที ขั้นสูง: 30-60 วินาที	ผู้เริ่มต้น: 60-84% ระดับกลาง: 85-89% ขั้นสูง: $\geq 90\%$	ผู้เริ่มต้น: 5-6 ระดับกลาง: 7-8 ขั้นสูง: ≥ 9	ตามความสามารถของตนเอง (อิงจากคะแนนความเหนื่อย)	
	พักแบบเคลื่อนไหว เช่น Marching, Walking around, Jumping Jack, Step Jack	ผู้เริ่มต้น: 60-90 วินาที ระดับกลาง: 30-60 วินาที ขั้นสูง: 10-30 วินาที	-	1-2	-	
2	ผู้เริ่มต้น: Chair Squat ระดับกลาง: Squat ขั้นสูง: Squat Jump	ผู้เริ่มต้น: 10-20 วินาที ระดับกลาง: 20-30 วินาที ขั้นสูง: 30-60 วินาที	ผู้เริ่มต้น: 60-84% ระดับกลาง: 85-89% ขั้นสูง: $\geq 90\%$	ผู้เริ่มต้น: 5-6 ระดับกลาง: 7-8 ขั้นสูง: ≥ 9	ตามความสามารถของตนเอง (อิงจากคะแนนความเหนื่อย)	
	พักแบบเคลื่อนไหว เช่น Marching, Walking around, Jumping Jack, Step Jack	ผู้เริ่มต้น: 60-90 วินาที ระดับกลาง: 30-60 วินาที ขั้นสูง: 10-30 วินาที	-	1-2	-	
3	ผู้เริ่มต้น: Assisted Pull Up ระดับกลาง: Pull Up ขั้นสูง: Weighted Pull Up	ผู้เริ่มต้น: 10-20 วินาที ระดับกลาง: 20-30 วินาที ขั้นสูง: 30-60 วินาที	ผู้เริ่มต้น: 60-84% ระดับกลาง: 85-89% ขั้นสูง: $\geq 90\%$	ผู้เริ่มต้น: 5-6 ระดับกลาง: 7-8 ขั้นสูง: ≥ 9	ตามความสามารถของตนเอง (อิงจากคะแนนความเหนื่อย)	
	พักแบบเคลื่อนไหว เช่น Marching, Walking around, Jumping Jack, Step Jack	ผู้เริ่มต้น: 60-90 วินาที ระดับกลาง: 30-60 วินาที ขั้นสูง: 10-30 วินาที	-	1-2	-	
4	ผู้เริ่มต้น: Side Lunges ระดับกลาง: Side Lunge Jacks ขั้นสูง: Skater Hops	ผู้เริ่มต้น: 10-20 วินาที ระดับกลาง: 20-30 วินาที ขั้นสูง: 30-60 วินาที	ผู้เริ่มต้น: 60-84% ระดับกลาง: 85-89% ขั้นสูง: $\geq 90\%$	ผู้เริ่มต้น: 5-6 ระดับกลาง: 7-8 ขั้นสูง: ≥ 9	ตามความสามารถของตนเอง (อิงจากคะแนนความเหนื่อย)	

	พักแบบเคลื่อนไหว เช่น Marching, Walking around, Jumping Jack, Step Jack	ผู้เริ่มต้น: 60-90 วินาที ระดับกลาง: 30-60 วินาที ขั้นสูง: 10-30 วินาที	-	1-2	-	ผู้เริ่มต้น: 2 เซ็ต ระดับกลาง: 2-3 เซ็ต ขั้นสูง: 3-5 เซ็ต พัก 2-5 นาที ระหว่างเซ็ต
5	ผู้เริ่มต้น: Basic Mountain Climber ระดับกลาง: Intermediate Mountain Climber ขั้นสูง: Knee to Hand Mountain Climbers\	ผู้เริ่มต้น: 10-20 วินาที ระดับกลาง: 20-30 วินาที ขั้นสูง: 30-60 วินาที	ผู้เริ่มต้น: 60-84% ระดับกลาง: 85-89% ขั้นสูง: ≥ 90%	ผู้เริ่มต้น: 5-6 ระดับกลาง: 7-8 ขั้นสูง: ≥ 9	ตามความสามารถ ของตนเอง (อิงจากคะแนน ความเหนื่อย)	
	พักแบบเคลื่อนไหว เช่น Marching, Walking around, Jumping Jack, Step Jack	ผู้เริ่มต้น: 60-90 วินาที ระดับกลาง: 30-60 วินาที ขั้นสูง: 10-30 วินาที	-	1-2	-	
6	ผู้เริ่มต้น: Glute Bridge ระดับกลาง: Single Leg Glute Bridge (Knee bend) ขั้นสูง: Single Leg Glute Bridge (Straight Leg)	ผู้เริ่มต้น: 10-20 วินาที ระดับกลาง: 20-30 วินาที ขั้นสูง: 30-60 วินาที	ผู้เริ่มต้น: 60-84% ระดับกลาง: 85-89% ขั้นสูง: ≥ 90%	ผู้เริ่มต้น: 5-6 ระดับกลาง: 7-8 ขั้นสูง: ≥ 9	ตามความสามารถ ของตนเอง (อิงจากคะแนน ความเหนื่อย)	
	พักแบบเคลื่อนไหว เช่น Marching, Walking around, Jumping Jack, Step Jack	ผู้เริ่มต้น: 60-90 วินาที ระดับกลาง: 30-60 วินาที ขั้นสูง: 10-30 วินาที	-	1-2	-	
7	ผู้เริ่มต้น: Wide Stance Pike Push Up ระดับกลาง: Pike Push Up ขั้นสูง: (Wall) Handstand Push Up	ผู้เริ่มต้น: 10-20 วินาที ระดับกลาง: 20-30 วินาที ขั้นสูง: 30-60 วินาที	ผู้เริ่มต้น: 60-84% ระดับกลาง: 85-89% ขั้นสูง: ≥ 90%	ผู้เริ่มต้น: 5-6 ระดับกลาง: 7-8 ขั้นสูง: ≥ 9	ตามความสามารถ ของตนเอง (อิงจากคะแนน ความเหนื่อย)	
	พักแบบเคลื่อนไหว เช่น Marching, Walking around, Jumping Jack, Step Jack	ผู้เริ่มต้น: 60-90 วินาที ระดับกลาง: 30-60 วินาที ขั้นสูง: 10-30 วินาที	-	1-2	-	
8	ผู้เริ่มต้น: Bicycle Crunch with Heel tap ระดับกลาง: Bicycle Crunch Leg off Floor ขั้นสูง: Full Bicycle Crunch	ผู้เริ่มต้น: 10-20 วินาที ระดับกลาง: 20-30 วินาที ขั้นสูง: 30-60 วินาที	ผู้เริ่มต้น: 60-84% ระดับกลาง: 85-89% ขั้นสูง: ≥ 90%	ผู้เริ่มต้น: 5-6 ระดับกลาง: 7-8 ขั้นสูง: ≥ 9	ตามความสามารถ ของตนเอง (อิงจากคะแนน ความเหนื่อย)	
	พักแบบเคลื่อนไหว เช่น Marching, Walking around, Jumping Jack, Step Jack	ผู้เริ่มต้น: 60-90 วินาที ระดับกลาง: 30-60 วินาที ขั้นสูง: 10-30 วินาที	-	1-2	-	

คูลดาวน

ลำดับ	ชื่อท่า	ระยะเวลา	ความหนัก	คะแนนความเหนื่อย (RPE)	จำนวนเซต
1	กิจกรรมทางกาย เช่น เดินรอบบ้าน หรือ เดินย่ำอยู่กับที่	3-5 นาที	เบา - ปานกลาง	1-3	-
2	ยืดเหยียดแบบยืดค้าง 1. Neck Extension Stretch 2. Neck Flexion Stretch 3. Neck Lateral Flexion Stretch (L/R) 4. Standing Twist Stretch 5. Standing Side Bend Stretch 6. Chest Opener 7. Wall Lat Stretch 8. Wall Pec Stretch 9. Cross-body Stretch 10. Wrist Flexion/Extension Stretch 11. Standing Thigh Stretch 12. Stand and Reach Stretch 13. Standing Knee Pull Stretch 14. Standing Groin Stretch 15. Wall Calf Stretch	15 – 20 วินาที	พอรู้สึกตึง	-	1

วันที่ 6

Moderate Intensity Continuous Training

อบอุ่นร่างกาย

ลำดับ	ชื่อท่า	ระยะเวลา	ความหนัก	คะแนนความเหนื่อย (RPE)	จำนวนครั้ง
1	กิจกรรมทางกาย เช่น กระโดดตบ เดินรอบบ้าน หรือ เดินช้าอยู่กับที่	3-5 นาที	เบามาก - เบา	1-3	-
2	ยืดเหยียดแบบเคลื่อนไหว 1. Lying Knee Bend Twist 2. Lying Toe to Hand 3. Spread Reach and Reverse 4. Kneeling Hurdle-Quad Stretch 5. Spiderman Stretch and Rotation 6. Floor Shoulder Stretch and Thread the needle 7. Legs Swing (Forwards/Backwards) 8. Standing Hip Circles (In/Out) 9. Standing Double Arms Swing 10. Standing Arms Swing (Side to Side) 11. Horizontal Arms Swing 12. Neck Circles		พอรู้สึกตึง	-	ท่าละ 6-8 ครั้ง

โปรแกรมหลัก

ลำดับ	ชื่อท่า	ระยะเวลา	ความหนัก (%HRR)	คะแนนความเหนื่อย (RPE)	จำนวนครั้ง	จำนวนเซ็ท
1	วิ่งเหยาะ ๆ, ว่ายน้ำ, ปั่นจักรยาน	30 – 60 นาที	40 – 59 % Maximal HR	RPE 3 - 4	-	

คูลดาวน

ลำดับ	ชื่อท่า	ระยะเวลา	ความหนัก	คะแนนความเหนื่อย (RPE)	จำนวนเซต
1	กิจกรรมทางกาย เช่น เดินรอบบ้าน หรือ เดินย่ำอยู่กับที่	3-5 นาที	เบา-เบามาก	1-3	-
2	ยืดเหยียดแบบยืดค้าง 1. Neck Extension Stretch 2. Neck Flexion Stretch 3. Neck Lateral Flexion Stretch (L/R) 4. Standing Twist Stretch 5. Standing Side Bend Stretch 6. Chest Opener 7. Wall Lat Stretch 8. Wall Pec Stretch 9. Cross-body Stretch 10. Wrist Flexion/Extension Stretch 11. Standing Thigh Stretch 12. Stand and Reach Stretch 13. Standing Knee Pull Stretch 14. Standing Groin Stretch 15. Wall Calf Stretch	15 – 20 วินาที	พอรู้สึกตึง	-	1

ตารางแสดงระดับความหนักของการออกกำลังกาย

คะแนนความเหนื่อย 10 คะแนน (Borg CR-10 Scale)	คำอธิบาย	ประเมินความเหนื่อยโดยการพูด (Talk Test)	เปอร์เซ็นต์ชีพจรสำรอง (Percentage of HRR)	จำนวนครั้งที่เหลือ (Repetition in Reserve: RIR)
0	ไม่ได้ออกกำลังกาย	การพูดไม่ได้รับผลกระทบ	-	ทำได้อีก 10 ครั้ง
0.5	เบามาก ๆ (แค่รู้สึก)		<30%	ทำได้อีก 9.5 ครั้ง
1	เบา	สามารถพูดได้เป็นประโยค	30-39%	ทำได้อีก 9 ครั้ง
2	เบา			ทำได้อีก 8 ครั้ง
3	ปานกลาง	พูดเป็นประโยคแบบติด ๆ ขัด ๆ	40-59%	ทำได้อีก 7 ครั้ง
4	เริ่มหนัก			ทำได้อีก 6 ครั้ง
5	หนัก	พูดได้เป็นกลุ่มคำ	60-74%	ทำได้อีก 5 ครั้ง
6				ทำได้อีก 4 ครั้ง
7	หนักมาก	แทบจะพูดไม่ได้เลย	75-89%	ทำได้อีก 3 ครั้ง
8				ทำได้อีก 2 ครั้ง
9				ทำได้อีก 1 ครั้ง
10	สูงสุด	พูดไม่ได้เลย	≥100%	ทำได้อีก 0 ครั้ง

(American College of Sports Medicine, 2018; Borg, 1998; Helms, Cronin, Storey, & Zourdos, 2016; Webster & Aznar-Lain, 2008; Zourdos et al., 2016)

สูตรคำนวณหาชีพจรสำรองเป้าหมาย (สำหรับฝึก)

ชีพจรสำรองเป้าหมาย (Desired HRR) = [(ชีพจรสูงสุด - ชีพจรขณะพัก) x %ความหนักของชีพจรสำรองที่ต้องการ (Desired %HRR)] + ชีพจรขณะพัก (American College of Sports Medicine, 2018)

สูตรคำนวณหาชีพจรสูงสุด (MaxHR)

ผู้คิดค้น	สูตร	กลุ่มประชากรที่ผู้วิจัยใช้ในการคิดค้นสูตร
(Fox, Naughton, & Haskell, 1971)	MaxHR = 220 - อายุ	ชาย และ หญิง
(Åstrand, 1952)	MaxHR = 216.6 - (0.84 x อายุ)	ชาย และ หญิง อายุ: 4-34 ปี
(Tanaka, Monahan, & Seals, 2001)	MaxHR = 208 - (0.7 x อายุ)	ชาย และ หญิง สุขภาพดี
(Gellish et al., 2007)	MaxHR = 207 - (0.7 x อายุ)	ชาย และ หญิง วัยผู้ใหญ่ที่ออกกำลังกาย
(Gulati et al., 2010)	MaxHR = 206 - (0.88 x อายุ)	หญิง วัยกลางคน ป่วยแบบไม่แสดงอาการ

วิธีการหาชีพจรขณะพัก (Resting Heart Rate)

จับชีพจรของตนเองในตอนเช้า ก่อนลุกจากที่นอน โดยนับเป็นจำนวนครั้งต่อนาที เช่น นับชีพจรของตนเองเป็นจำนวนครั้งนานภายในเวลา 60 วินาที (John P. Popcari, Cedric X. Bryant, & Fabio Comana, 2015)

นิยามคำศัพท์

1. HIIT whole body (HWB) based exercise หมายถึง การกำลั้ร่างกายที่ผสมผสานระหว่างการฝึกความแข็งแรงโดยใช้น้ำหนักตัว และการฝึกระบบหัวใจกับหลอดเลือด โดยประยุกต์ใช้วิธีการฝึกแบบหนักมากสลับเบา (High Intensity Interval Training: HIIT) (Machado, Baker, Figueira Junior, & Bocalini, 2019)
2. High Intensity Interval Training หมายถึง รูปแบบการฝึก โดยจะมีลักษณะคือ การออกกำลั้ร่างกายอย่างหนัก (มาก) ในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ สลับกับการพักแบบอยู่เฉย ๆ หรือพักแบบทำการออกกำลั้ร่างกายอย่างเบา (มาก ๆ) มักถูกประยุกต์ใช้ในการฝึกแบบ HWB หรือ การฝึกระบบหัวใจและหลอดเลือด (Taylor et al., 2019)
3. Moderate Intensity Continuous Training (MICT) รูปแบบการฝึก โดยจะมีออกกำลั้ร่างกายด้วยความหนักปานกลางโดยไม่พักอย่างต่อเนื่อง มักถูกประยุกต์ใช้ในการฝึกระบบหัวใจและหลอดเลือด (Wewege, Van Den Berg, Ward, & Keech, 2017)
4. Neuromotor Exercise หมายถึง รูปแบบการฝึกที่ประกอบไปด้วย การฝึกทักษะการทรงตัว ความคล่องแคล่วว่องไว การเดิน และกิจกรรมทางกาย เช่น โยคะ ไท้จี้ ชิงก (American College of Sports Medicine, 2018)
5. Warm Up หมายถึง การอบอุ่นร่างกาย หรือ กิจกรรมที่ช่วยเพิ่มอุณหภูมิ เตรียมความพร้อม และเพิ่มประสิทธิให้กับร่างกายก่อนออกกำลั้ร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยลดความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดอาการบาดเจ็บ (Shellock & Prentice, 1985)
6. Cool Down หมายถึง กิจกรรมทางกายหรือการออกกำลั้ร่างกายเบา ๆ เพื่อกระตุ้นให้เกิดกระบวนการซ่อมแซมตัวเองของร่างกาย (Van Hooren & Peake, 2018)
7. Exercise หมายถึง การออกกำลั้ร่างกาย หรือ ท่าออกกำลั้ร่างกาย
8. Physical Activity หมายถึง กิจกรรมทางกาย
9. Stretching หมายถึง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือ กิจกรรมเพื่อเพิ่มพิสัยของการเคลื่อนไหว
10. Dynamic Stretching หมายถึง การยืดเหยียดแบบเคลื่อนไหว นิยมทำก่อนออกกำลั้ร่างกาย
11. Static Stretching หมายถึง การยืดเหยียดแบบหยุดนิ่ง นิยมทำหลังออกกำลั้ร่างกาย

บรรณานุกรม

- American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (10). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health.
- Åstrand, P.-O. (1952). *Experimental studies of physical working capacity in relation to sex and age*. Munksgaard Forlag. Retrieved From <https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?dswid=-9464&pid=diva2%3A1281944>
- Borg, G. (1998). *Borg's Perceived Exertion And Pain Scales*. In. Retrieved From https://www.researchgate.net/publication/306039034_Borg's_Perceived_Exertion_And_Pain_Scales
- Fox, S. M., 3rd, Naughton, J. P., & Haskell, W. L. (1971). Physical activity and the prevention of coronary heart disease. *Ann Clin Res*, 3(6), 404-432. Retrieved From <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/4945367/>
- Gellish, R. L., Goslin, B. R., Olson, R. E., McDonald, A., Russi, G. D., & Moudgil, V. K. (2007). Longitudinal modeling of the relationship between age and maximal heart rate. *Med Sci Sports Exerc*, 39(5), 822-829. Retrieved From <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17468581/>
- Gulati, M., Shaw, L. J., Thisted, R. A., Black, H. R., Bairey Merz, C. N., & Arnsdorf, M. F. (2010). Heart rate response to exercise stress testing in asymptomatic women: the St. James women take heart project. *Circulation*, 122(2), 130-137. Retrieved From <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/CIRCULATIONAHA.110.939249>
- Helms, E. R., Cronin, J., Storey, A., & Zourdos, M. C. (2016). Application of the Repetitions in Reserve-Based Rating of Perceived Exertion Scale for Resistance Training. *Strength & Conditioning Journal*, 38(4), 42-49. Retrieved From <https://dx.doi.org/10.1519/ssc.0000000000000218>
- John P. Popcari, Cedric X. Bryant, & Fabio Comana. (2015). *Exercise Physiology (Foundations of Exercise Science)*. United States pf America: F. A. Davis Company.
- Machado, A. F., Baker, J. S., Figueira Junior, A. J., & Bocalini, D. S. (2019). High-intensity interval training using whole-body exercises: training recommendations and methodological overview. *Clinical Physiology and Functional Imaging*, 39(6), 378-383. Retrieved From <https://dx.doi.org/10.1111/cpf.12433>
- Shellock, F. G., & Prentice, W. E. (1985). Warming-Up and Stretching for Improved Physical Performance and Prevention of Sports-Related Injuries. *Sports Medicine*, 2(4), 267-278. Retrieved From <https://dx.doi.org/10.2165/00007256-198502040-00004>
- Tanaka, H., Monahan, K. D., & Seals, D. R. (2001). Age-predicted maximal heart rate revisited. *J Am Coll Cardiol*, 37(1), 153-156.
- Taylor, J. L., Holland, D. J., Spathis, J. G., Beetham, K. S., Wisløff, U., Keating, S. E., & Coombes, J. S. (2019). Guidelines for the delivery and monitoring of high intensity interval training in clinical populations. *Progress in cardiovascular diseases*, 62(2), 140-146. Retrieved From <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033062019300313>
- Van Hooren, B., & Peake, J. M. (2018). Do We Need a Cool-Down After Exercise? A Narrative Review of the Psychophysiological Effects and the Effects on Performance, Injuries and the Long-Term Adaptive Response. *Sports Medicine*, 48(7), 1575-1595. Retrieved From <https://dx.doi.org/10.1007/s40279-018-0916-2>
- Webster, A. L., & Aznar-Laín, S. (2008). INTENSITY OF PHYSICAL ACTIVITY AND THE "TALK TEST": A Brief Review and Practical Application. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 12(3), 13-17. Retrieved From https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2008/05000/INTENSITY_OF_PHYSICAL_ACTIVITY_AND_THE_TALK.7.aspx
- Wewege, M., Van Den Berg, R., Ward, R., & Keech, A. (2017). The effects of high-intensity interval training vs. moderate-intensity continuous training on body composition in overweight and obese adults: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 18(6), 635-646. Retrieved From <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/obr.12532>

Zourdos, M. C., Klemp, A., Dolan, C., Quiles, J. M., Schau, K. A., Jo, E., . . . Blanco, R. (2016). Novel Resistance Training–Specific Rating of Perceived Exertion Scale Measuring Repetitions in Reserve. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(1), 267-275. Retrieved From <https://dx.doi.org/10.1519/jsc.0000000000001049>