

THE APP CODEX

Ancient Physical Preparedness Training System

Version: 1.9

Date: 2025. 12.

Architect: Haneol (Founder, House of Strength | himuzip.com)

Official Repository: www.app-codex.org

License: CC BY-NC-SA (Non-Commercial Use Only)

1. 개요

APP 시스템은 잊혀진 고대의 신체적 원형(Archetype)을 복원하기 위한 과학적 설계도입니다.

현대의 피트니스 방법론은 무게를 늘려가는 '선형적(Linear)' 부하 증가에 탁월하지만, 실제 인간의 움직임에 필수적인 '신체의 연결성(Connectivity)'과 '리듬감(Rhythm)'을 간과하곤 합니다.

APP는 이러한 구조적 한계를 넘어서기 위해 탄생했습니다. 우리는 고대 탄도 도구(Ancient Ballistic Tools)가 가진 원심력과 관성을, 현대 스포츠 과학의 정수인 **GPP(General Physical Preparedness)** 이론과 결합했습니다.

3가지 도구, 40분 단위 모듈형 트레이닝, 그리고 9가지 정밀 프로토콜을 포함하는 APP 시스템을 통해 현대인은 단순한 근육의 크기를 넘어, 구조적 강인함(Structure), 지칠 줄 모르는 지구력(Metabolic), 그리고 감각적인 민첩성(Neural)을 겸비한 가장 실전적인 신체를 완성하게 될 것입니다.

2. 핵심 이론

2.1 리드미컬 스트렝스 (Rhythmic Strength)

힘의 발현 과정에 '시간적 타이밍(Timing)'과 '탄성(Elasticity)'을 결합한다.

- 정의: 중력과 원심력을 통제하며, 수축과 이완의 주기를 리듬감 있게 조절하는 능력.
- 효과: 경직(Stiffness) 없는 탄력적인 파워 출력 및 부상 방지.

2.2 고대 탄도학 (Ancient Ballistics)

고대부터 전해져오는 도구인 케틀벨, 페르시안밀, 메이스벨이 가진 진자 운동(Pendulum Movement) 및 탄도성 운동(Ballistic Movement) 원리를 기반으로 한다.

- 원리: 도구의 무게와 움직임에 의해 발생하는 원심력을 코어와 연결하여 통제한다.

- 적용: 관절의 기계적 부하를 분산하여, 운동 사슬(Kinetic Chain) 협응성 및 근막 네트워크(Fascia Network) 연결성을 극대화한다.

3. 하드웨어 구성 - Ancient Tools

본 시스템은 운동 역학적 특성에 따라 세 가지 도구를 표준 하드웨어로 지정한다.

도구 (Tool)	운동 역학적 특성 (Kinematics)
1. 케틀벨(Kettlebell)	수직 탄도성 (Vertical Ballistics)
2. 메이스벨(Macebell)	회전 탄도성 (Rotational Ballistics)
3. 페르시안밀(Persian Meel)	리듬 탄도성 (Rhythmic Ballistics)

4. 운영 체제 - MPT

MPT (Modular Protocol Training) 는 훈련의 효율성을 보장하기 위한 표준화된 시간 관리 시스템이다. 모든 훈련 단위는 '모듈(Module)'로 정의된다.

4.1 모듈 규격 (Module Specification)

- 표준 단위: 1 모듈 = 40 분

4.2 내부 구조 (Internal Structure)

하나의 모듈은 두 가지의 필수 단계로 구성된다.

- 점화 단계 (Priming Phase) : 15분

- 목적: 신경계 활성화(Potentiation), 관절 가동 범위 확보 및 심리적 여유(**Mental Space**) 확보.
- 수행: 해당 모듈의 주동근 예열, 신경계 준비 및 참여자 간의 소통(Connection).

2. 수행 단계 (**Protocol Phase**) : 25분

- 목적: 목표 프로토콜의 집중 수행.
- 제한: 25분의 시간 제한(Time-cap) 내에 목표 강도 도달 및 과제 완수.

4.3 확장성 (**Scalability**)

사용자의 가용 시간과 체력 수준에 따라 모듈을 적층(Stacking)하여 운용한다.

- Single Module (40분) - 유지 및 보수
- Double Module (80분) - 표준 훈련
- Triple Module (120분) - 고강도 부하 적응

5. 프로토콜 체계 - The 3x3 Matrix

훈련의 목표(Target)와 수행 속성(Attributed)을 축으로 하는 3x3 매트릭스로 분류된다.

X 축(수행 속성) Y 축(타겟 계통)	안정성 (Stability)	지속성 (Continuity)	폭발성 (Explosivity)
구조적 계통 (근골격계)	[G] 아이소메트릭 (Isometric Protocol)	[I] 래더 (Ladder Protocol)	[H] 로딩 (Loading Protocol)
대사적 계통 (심폐계)	[J] 캐이던스 (Cadence Protocol)	[A] LSD (LSD Protocol)	[C] 4x4 (Norwegian 4x4)
신경적 계통 (신경계)	[D] AGT (AGT Protocol)	[F] 10-20-30 (Variable Speed)	[E] SIT (Sprint Interval)

6. 프로토콜 상세 명세 (Protocol Specifications)

각 프로토콜은 MPT 시스템 내 25분 수행 단계(Protocol Phase)를 기준으로 설계되었다.(단, LSD 프로토콜은 Double Module을 사용한다.)

I. 구조적 계통 (Structure System)

1. [H] 로딩 프로토콜 (The Loading Protocol)

- 모듈 규격: Single Module (25min Protocol)
- 목표: 기술적 스트렝스 (Technical Strength) 확보.
- 이론: Fitness-Fatigue Paradigm (피트니스-피로 이론).
- Reference: Tudor Bompa (Periodization)
-  프로토콜 수행 (23분):
 - 구조: [30초 수행 + 2분 휴식] x 10 Set
 - Phase 1 (Base): 1~5세트 (중간 무게로 적응)
 - Phase 2 (Load): 6~10세트 (계단식으로 무게 가중, 10세트 PR 도전)

2. [I] 래더 프로토콜 (The Ladder Protocol)

- 모듈 규격: Single Module (25min Protocol)
- 목표: 기술 속도 및 운동 볼륨 축적.
- 이론: Synaptic Facilitation (시냅스 촉진).
- Reference: Hebb's Law & Pavel Tsatsouline
-  프로토콜 수행 (25분):
 - 구조: [사다리 타기] 25분간 지속 반복
 - 수행 (Climbing): 1회 - 2회 - 3회... (자세가 무너지기 직전까지 증량)
 - 초기화 (Reset): 실패 지점 도달 전, 다시 1회로 돌아가 반복.

3. [G] 아이소메트릭 프로토콜 (Isometric Protocol)

- 모듈 규격: Single Module (25min Protocol)

- 목표: 관절 강성(Stiffness) 및 코어 안정성 증대.
- 이론: Yielding Isometrics (버티기 등척성).
- Reference: Dr. Stuart McGill
-  프로토콜 수행 (25분):
 - 구조: [45초 Hold + 30초 Shake out] x 20 Round
 - 전술 (Tactics): 단일 동작을 20라운드 수행하거나, 두 가지 동작을 10라운드씩 교차 수행(Double Routine)한다.

II. 대사적 계통 (Metabolic System)

4. [C] 4x4 프로토콜 (Norwegian 4x4)

- 모듈 규격: Single Module (25min Protocol)
- 목표: 최대 산소 섭취량(VO2max)의 물리적 확장.
- 이론: VO2max Expansion Theory.
- Reference: Hoff & Helgerud
-  프로토콜 수행 (25분):
 - 구조: [4분 수행 + 3분 휴식] x 4 Round
 - 수행 (Work): 4분간 심박수 **Zone 5** (90-95%) 최대한 유지.
 - 회복 (Rest): 3분간 **Zone 1** 강도로 적극적 회복.

5. [A] LSD 프로토콜 (Long Slow Distance)

- 모듈 규격: Double Module
- 목표: 유산소 베이스 구축 및 회복 능력 향상.
- 이론: Mitochondrial Biogenesis (미토콘드리아 생합성).
- Reference: Arthur Lydiard
-  프로토콜 수행 (65분):
 - 구조: 65분간 중단 없는 지속 수행

- 수행 (**Zone 2**): 대화가 가능한 강도(유산소 역치 이하)를 유지하며 멈추지 않고 수행.
- 특이사항: 두 개의 모듈을 연결하여(Stacking) 충분한 수행 시간을 확보함.

6. [J] 캐이던스 프로토콜 (The Cadence Protocol)

- 모듈 규격: Single Module (25min Protocol)
- 목표: 운동 효율성(Economy) 최적화.
- 이론: Auditory-Motor Synchronization (청각-운동 동기화).
- Reference: Physics (Centrifugal Force)
-  프로토콜 수행 (23분):
 - 구조: [3분 수행 + 1분 휴식] x 6 Set
 - 수행 (**Metronome**): 정해진 BPM(메트로놈) 박자에 맞춰 오차 없이 리듬 유지.
 - 휴식 (**Active Rest**): 1분간 적극적 이완.

III. 신경적 계통 (Neural System)

7. [E] SIT 프로토콜 (Sprint Interval Training)

- 모듈 규격: Single Module (25min Protocol)
- 목표: 대사율 강화 및 속도 향상.
- 이론: Metabolic Potentiation (대사 강화).
- Reference: Dr. Martin Gibala
-  프로토콜 수행 (22.5분):
 - 구조: [1분 수행 + 75초 휴식] x 10 Round
 - 수행 (**Sprint**): 60초간 **Zone 5** (All-out) 전력 질주.
 - 회복 (**Rest**): 75초간 완전 휴식 (심박수 안정).

8. [F] 10-20-30 프로토콜 (Variable Speed)

- 모듈 규격: Single Module (25min Protocol)

- 목표: 신경 반응성 및 동적 적응력 강화.
- 이론: Dynamic Adaptation (동적 적응).
- Reference: Dr. Jens Bangsbo
-  프로토콜 수행 (19분)
 - 구조: [1분 사이클(30-20-10) x 5회] x 3 Block
 - 수행 (Variable): 30초(저강도) - 20초(중강도) - 10초(고강도).
 - 블록 간 휴식: 5분 블록 종료 후 2분간 휴식.

9. [D] AGT 프로토콜 (Anti-Glycolytic Training)

- 모듈 규격: Single Module (25min Protocol)
- 목표: 파워 지구력 유지 및 젖산 축적 억제.
- 이론: Alactic Capacity (비젖산성 용량).
- Reference: Dr. Yuri Verkhoshansky
-  프로토콜 수행 (25분):
 - 구조: [10초 수행 + 50초 휴식] x 25 Round
 - 수행 (Max Power): 10초간 최대 출력 (비젖산 구간).
 - 회복 (Recovery): 50초간 완전 이완 (유산소 회복 호흡).