

Tipo di fibra	A scossa lenta e alta attività ossidativa	A scossa rapida e alta attività ossidativa	A scossa rapida e bassa attività ossidativa
Velocità di contrazione	Lenta	Rapida	Rapida
Attività ATPasica miosinica	Bassa	Alta	Alta
Fonte primaria di produzione di ATP	Fosforilazione ossidativa	Fosforilazione ossidativa	Glicolisi anaerobica
Attività enzimatica glicolitica	Bassa	Intermedia	Alta
Numero di mitocondri	Molti	Molti	Pochi
Capillari	Molti	Molti	Pochi
Contenuto di mioglobina	Alto	Alto	Basso
Colore del muscolo	Rosso	Rosso	Bianco
Contenuto di glicogeno	Basso	Intermedio	Alto
Diametro della fibra	Piccolo	Intermedio	Grande
Comparsa della fatica	Lenta	Intermedia	Rapida