

S1: Training attendance and completion summary

Variable	TRT	TST
Participants	10	10
Planned sessions	270	270
Completed sessions	270	270
Attendance rate(%)	100	100
Dropouts	0	0

S2: Summary of tempo fidelity and temporary load adjustments

Variable	TRT	TST
Total sets	2040	2040
Total completed sets (n)	2040	2040
Set completion rate (%)	100	100
Sets requiring load adjustment (n)	97	270
Load reduction 2.5% (n)	71	0
Load reduction 5% (n)	26	0
Total adjusted sets (%)	4.75%	0

S3:Individual load adjustment record																			
Date	Participants	Eccentric phase(Week1-3)						Isometric phase(Week4-6)						Concentric phase(Week7-9)					
		Week1		Week2		Week3		Week4		Week5		Week6		Week7		Week8		Week9	
		Back Squat	Romanian DL	Back Squat	Romanian DL	Back Squat	Romanian DL	Back Squat	Romanian DL	Back Squat	Romanian DL	Back Squat	Romanian DL	Back Squat	Romanian DL	Back Squat	Romanian DL	Back Squat	Romanian DL
Monday	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1（5%）	0	0	0	0	0	0	0	0
	2	0	0	2（2.5%）	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1（2.5%）	0	0	0
	3	1（2.5%）	0	0	0	0	0	0	0	1（2.5%）	0	1（2.5%）	0	1（2.5%）	0	0	0	1（5%）	0
	4	0	0	0	1（2.5%）	0	0	0	0	0	0	1（2.5%）	0	0	0	0	2（5%）	0	0
	5	1（2.5%）	0	0	0	0	0	0	0	0	1（2.5%）	0	0	0	0	0	0	0	0
	6	0	0	0	0	1（2.5%）	0	1（2.5%）	0	1（5%）	0	0	1（2.5%）	0	1（2.5%）	0	0	0	1（5%）
	7	0	1（2.5%）	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	8	0	0	0	0	0	0	0	1（2.5%）	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
	10	0	0	1（2.5%）	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1（2.5%）	0	0	0	0	1
Wednesday		Front Squat	Hip Thrust	Front Squat	Hip Thrust	Front Squat	Hip Thrust	Front Squat	Hip Thrust	Front Squat	Hip Thrust	Front Squat	Hip Thrust	Front Squat	Hip Thrust	Front Squat	Hip Thrust	Front Squat	Hip Thrust
	1	0	0	1（2.5%）	0	0	1（2.5%）	0	1（2.5%）	0	1（2.5%）	0	0	0	0	0	0	0	0
	2	1（5%）	0	0	1（2.5%）	1（2.5%）	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	3	0	0	2（2.5%）	0	0	0	1（5%）	0	0	0	0	0	0	1（2.5%）	0	2（2.5%）	0	1（2.5%）
	4	1（2.5%）	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2（5%）	0	0	0	0	0	1（2.5%）	0
	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1（2.5%）	0	0	0	0	0
	6	0	1（2.5%）	0	0	1（5%）	0	0	0	1（2.5%）	0	0	0	0	0	0	0	0	1（2.5%）
	7	0	0	2（2.5%）	0	0	0	0	0	0	1（5%）	1（2.5%）	0	0	0	0	0	1（2.5%）	0
	8	0	0	0	0	0	0	0	1（5%）	0	0		0	0	0	0	0	0	0
	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1（2.5%）	0	0	0	0	0	0
	10	1（5%）	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1（2.5%）	0	0	0	0	0	0	0
Triday		Back Squat	Romanian DL	Back Squat	Romanian DL	Back Squat	Romanian DL	Back Squat	Romanian DL	Back Squat	Romanian DL	Back Squat	Romanian DL	Back Squat	Romanian DL	Back Squat	Romanian DL	Back Squat	Romanian DL
	1	0	1（2.5%）	1（2.5%）	0	1（2.5%）	0	1（5%）	0	1（5%）	1（2.5%）	0	1（2.5%）	0	0	0	0	0	0
	2	0	0	0	1（2.5%）	0	0	0	1（2.5%）	0	0	0	0	0	0	0	1（2.5%）	1（5%）	0
	3	0	1（2.5%）	1（2.5%）	0	1（2.5%）	0	0	0	1（5%）	0	0	0	0	0	1（2.5%）	0	0	0
	4	0	0	0	0	0	1（5%）	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1（5%）
	5	0	0	0	1（2.5%）	0	0	1（2.5%）	2（5%）	0	0	1（2.5%）	0	0	2(5%)	0	0	0	0
	6	0	0	1（2.5%）	0	0	0	0	0	0	1（2.5%）	0	0	0	0	0	1（2.5%）	0	0
	7	1（2.5%）	0	0	0	2（2.5%）	1（2.5%）	0	0	1（2.5%）	0	0	0	1（2.5%）	0	0	0	0	0
	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	9	0	0	0	1（5%）	0	0	0	0	0	0	1（2.5%）	0	0	0	0	0	0	1（2.5%）
	10	0	1（2.5%）	0	0	0	0	0	1（2.5%）	0	1（5%）	0	0	0	0	0	0	0	0

S4: The results of the t-test for the differences between the TRT group and the TST group before and after the intervention

	Variable	TRT(<i>n</i> =10)	TST(<i>n</i> =10)	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Relative Peak Torque	Left hip flexors	0.20±0.19	0.03±0.05	2.737	0.020*	1.224
	Left hip extensors	0.33±0.26	0.02±0.04	3.666	0.005**	1.640
	Right hip flexors	0.28±0.18	0.02±0.03	4.534	0.001**	2.028
	Right hip extensors	0.35±0.24	0.02±0.04	4.317	0.002**	1.931
	Left knee flexors	0.22±0.17	0.02±0.02	3.791	0.004**	1.695
	Left knee extensors	0.26±0.22	0.01±0.04	3.562	0.006**	1.593
	Right knee flexors	0.20±0.10	-0.01±0.07	5.429	0.000**	2.428
	Right knee extensors	0.23±0.22	0.01±0.03	3.019	0.014*	1.350
	Left ankle flexors	0.01±0.08	0.00±0.03	0.382	0.709	0.171
	Left ankle extensors	0.03±0.06	0.02±0.03	0.635	0.535	0.284
	Right ankle flexors	0.03±0.10	0.04±0.08	-0.291	0.774	0.130
	Right ankle extensors	0.04±0.07	0.01±0.03	0.978	0.347	0.437
Relative Average Power	Left hip flexors	0.18±0.10	0.06±0.07	3.279	0.004**	1.466
	Left hip extensors	0.43±0.40	0.03±0.03	3.188	0.011*	1.426
	Right hip flexors	0.25±0.13	0.02±0.03	5.404	0.000**	2.417
	Right hip extensors	0.49±0.39	0.01±0.05	3.817	0.004**	1.707
	Left knee flexors	0.15±0.08	0.05±0.05	3.396	0.003**	1.519
	Left knee extensors	0.14±0.10	0.02±0.07	3.169	0.005**	1.417
	Right knee flexors	0.10±0.06	0.02±0.07	2.632	0.017*	1.177
	Right knee extensors	0.21±0.10	0.04±0.06	4.263	0.000**	1.906
	Left ankle flexors	0.18±0.14	0.02±0.04	3.588	0.005**	1.605
	Left ankle extensors	0.06±0.05	0.01±0.02	2.602	0.023*	1.164
	Right ankle flexors	0.11±0.08	0.01±0.03	4.125	0.001**	1.845
	Right ankle extensors	0.05±0.05	0.01±0.02	2.449	0.025*	1.095
50-100ms Rate of torque development	Left hip flexors	1.07±0.35	0.06±0.27	7.182	0.000**	3.212
	Left hip extensors	3.44±2.95	-0.21±0.53	3.846	0.004**	1.720
	Right hip flexors	1.20±0.82	0.05±0.13	4.391	0.002**	1.963
	Right hip extensors	4.29±2.94	-0.21±0.53	4.771	0.001**	2.134
	Left knee flexors	0.99±0.73	0.01±0.09	4.222	0.002**	1.888
	Left knee extensors	1.81±1.26	-0.00±0.08	4.553	0.001**	2.036
	Right knee flexors	0.77±0.63	-0.01±0.12	3.843	0.003**	1.718
	Right knee extensors	1.57±1.13	-0.13±0.43	4.451	0.001**	1.991
	Left ankle flexors	0.66±0.57	0.10±0.17	2.978	0.013*	1.332
	Left ankle extensors	0.30±0.22	0.01±0.09	3.779	0.003**	1.690
	Right ankle flexors	0.63±0.54	0.07±0.17	3.094	0.011*	1.383
	Right ankle extensors	0.24±0.24	0.00±0.10	2.875	0.010*	1.286
1RM Test	Back Squat 1RM	4.50±4.05	1.20±1.74	2.369	0.029*	1.060
	Deadlift 1RM	6.75±3.34	2.05±3.95	2.870	0.010*	1.284
Jump Performance	CMJ height	2.59±1.17	0.33±0.75	5.138	0.000**	2.298
	EUR	0.05±0.04	-0.01±0.02	3.778	0.001**	1.689