

5-3-1 プログラム (Boring But Big)

	1 回目	2 回目	3 回目	4 回目(デロード)
Set 1	65% * 5	70% * 3	75% * 5	40% * 5
Set 2	75% * 5	80% * 3	85% * 3	50% * 5
Set 3	85% * 5+	90% * 3+	95% * 1+	60% * 5
Set 4	65% * 10 *5	70% * 10 *5	75% * 10 *5	50% * 10 *5
Set 5	65% * 10 *5	70% * 10 *5	75% * 10 *5	50% * 10 *5

※ トレーニングマックス重量 × %

※ トレーニングマックスとは、IRMの90%の重量