

5-3-1 プログラム (ノーマル)

	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

※ 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