

# 8×2ルーティン

	メインセット	メモリセット
1回目	80%(8reps×2set)	90%(4reps×1set)
2回目	85%(8reps×2set)	95%(4reps×1set)
3回目	90%(8reps×2set)	100%(4reps×1set)
4回目	95%(8reps×2set)	102~5%(4reps×1set)
5回目	100%(8reps×1set)	102~5%(4reps×1set)
6回目	102~5%(8reps×1set)	メモリセットはなし