

# アセンディングセット

	回数	目安	インターバル
1セット目	12 reps	MAXの50%重量	少な目 1~2分
2セット目	10 reps	MAXの60%重量	
3セット目	8 reps	MAXの70%重量	
4セット目	6 reps	MAXの80%重量	
5セット目	4 reps	MAXの85%重量	