

Step1-1 ストレートセット法 (10×10)

種目	重量	Set 数・rep 数	備考
ベンチプレス	ウォームアップセット① 1RM 40%重量	1set×10reps	
	ウォームアップセット② 1RM 70%重量	1set×5reps	
	本番セット① 1RM 95%重量	1set×3reps	
	本番セット② 1RM 80%重量	3set×10reps	このセットを完遂できたら、次回のトレーニングでは重量アップする。 重量増やして2週間続けて前回から成長が見られなかったら、重量を下げる。
ダンベルプレス	1ORM	3set×10reps	フルレンジで行える重量で。
ダンベルフライ	1ORM	3set×10reps	フルレンジで行える重量で。
ケーブルクロスオーバー	1ORM くらい	2set×限界回数	パンプアップ狙い

- インターバル … コンパウンド種目 3~5分 ・ アイソレート種目は1~2分
- 本番セット①または②でできた重量で、現在のMAXを推測する（ベンチプレス換算表）。
- 次のトレーニングは、重量2.5~5kg加算した値で、各トレーニング重量を決定する。
つまり、50kgの3セット10repsを完遂できたら、次は55kgで3セット10repsを狙う。