

Step2-1 8×2ルーティン（メモリセットあり）

	メインセット	メモリセット
week1	80%(8reps×2set)	90%(4reps×1set)
week2	85%(8reps×2set)	95%(4reps×1set)
week3	90%(8reps×2set)	100% (4reps×1set)
week4	95%(8reps×2set)	102~5%(4reps×1set)
week5	100% (8reps×1set)	102~5%(4reps×1set)
week6	102~5%(8reps×1set)	メモリセットはなし

※原則6週間で行う。

※ただし、6週間に予備週を1~2週間ほど追加する。予定通りサイクルをこなせなかった場合、その予備週を使用して焦らずにサイクルをこなしていく。

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		該当する Week のプログラム
ダンベルプレス	1ORM	3set×10reps	インクライン・フラット・デクラインを週ごとに交互に行う。
ダンベルフライ	1ORM	3set×10reps	インクライン・フラット・デクラインを週ごとに交互に行う。
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

➤ 8×2 ルーティンは 2 サイクル行う [12 週]。この 3 ヶ月で、うまくいけば 5~10kg くらい MAX 更新できる。