

Step3-1 「5 / 3 / 1 プログラム」 (1回目)

種目	重量	Set 数・rep 数	備考
ベンチプレス	ウォームアップ	お任せ	マシン等で体をほぐしておこう。
	トレーニングマックス 65%重量	5reps	
	トレーニングマックス 75%重量	5reps	
	トレーニングマックス 85%重量	限界 rep まで	オールアウトさせる
	トレーニングマックス 75%重量	5reps	
	トレーニングマックス 65%重量	限界 rep まで	オールアウトさせる
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。
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。
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

※ 「うちのジムは、ラックの時間制限がある。」という人は、『緑』塗りつぶし箇所を省略してもよい。

※ 2サイクル目の場合、前回トレーニングマックスに 2.5kg~5kg 増量して実施すること。