

Step 3-3 「5 / 3 / 1 プログラム」 (3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 75%重量	5reps	
	トレーニングマックス 85%重量	3reps	
	トレーニングマックス 95%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 85%重量	3reps	
	トレーニングマックス 75%重量	限界 rep まで	オールアウトさせる
ダンベルプレス	10RM	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	10RM	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	10RM 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。

※ ダンベルプレス・ダンベルフライは、違う刺激を与える目的で、マシントレーニングに代替してもよい。