

Step 3-4 「5 / 3 / 1 プログラム」 (4回目 デロード)

種目	重量	Set 数・rep 数	備考
ベンチプレス	トレーニングマックス 40%重量	5reps	
	トレーニングマックス 50%重量	5reps	
	トレーニングマックス 60%重量	5reps	
	トレーニングマックス 50%重量	5reps	
	トレーニングマックス 40%重量	5reps	

※ 疲労を感じている人は、今回のトレーニングはその疲労を抜くために「軽い日」とします。

※ 疲労を感じていない人は、この Step③-4 は飛ばして、2 周目のサイクル (Step③-1) に戻りましょう。