

## 「5 / 3 / 1 プログラム」 (Down Set)

	1 回目	2 回目	3 回目	4 回目(デロード)
Set 1	65% * 5	70% * 3	75% * 5	40% * 5
Set 2	75% * 5	80% * 3	85% * 3	50% * 5
<b>Set 3</b>	<b>85% * 5+</b>	<b>90% * 3+</b>	<b>95% * 1+</b>	<b>60% * 5</b>
Set 4	75% * 5	80% * 3	85% * 3	50% * 5
Set 5	65% * 5+	70% * 3+	75% * 5+	40% * 5

※ 重量 (トレーニングマックス) × %

※ トレーニングマックスとは、IRMの90%の重量

※ +は限界数まで追い込むということ。

※ Set 3はレストポーズ法で限界まで追い込む。

※ 1サイクル終わったら、(トレーニングMAXに) 5~10kg 上乗せして2サイクル目に入る。