

※ レストポーズ法の組み方

あと 1rep できるかどうかというところでやめる。

↓ 20 秒休憩

限界まで行う

↓ 20 秒休憩

限界まで行う

[これで本来できるはずの回数の 1.5 倍ほどやれる]