

Step 1-1 ピラミッドセット法 [重量の伸びが止まるまで]

種目	重量	Set 数・rep 数	備考
デッドリフト [コンベンショナル]	ウォームアップセット 1RM 40%重量	1set×10reps	ゆっくりフォーム確認しながら。 足らなかったら 2set 行う。 インターバルは 3～5分。
	ピラミッドセット① 1RM60%重量	1set×8reps	
	ピラミッドセット② 1RM70%重量	1set×6reps	
	ピラミッドセット③ 1RM80%重量	1set×4reps	
	ピラミッドセット④ 1RM90%重量	1set×2reps	
	ピラミッドセット⑤ 1RM60%重量	1set×限界 reps	
	ピラミッドセット⑥ 1RM60%重量	1set×限界 reps	

➤ ①～④まで完遂できたら、次週は 1RM 重量を 5～10kg 増やして重量計算をする。

扱う重量が大きくなってきたら、増やすのは 2.5～5kg にする。

➤ 完遂できなくても、前回よりも set・rep 数は上がっているのならば、次回も同重量で再チャレンジ。

失敗した場合（前回よりも set・rep 数が下がってしまった）は、それが、3 週続く場合は、神経系の適応はそこで終了ということ。