

## Step 2 「5×5ルーティン」

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。
	本番セット 該当する Week のプログラム <a href="http://gluteus.web.fc2.com/5_5.html">http://gluteus.web.fc2.com/5_5.html</a>		左記 URL 先で重量を自動計算すること。
ベントオーバーローイング (Tバーローイング)	1ORM	3set×10reps	トップでもボトムでも止めること。 ボトムでは手を伸ばし切らないこと（手で引いてしまうから）。
	1ORM80%	2set×10reps	
ラットプルダウン	1ORM	3set×10reps	ネガティブ重視
シーテッドローイング	1ORM	3set×10reps	

- 「5×5ルーティン」の16回の練習は、頻度は自分のペースに合わせて自由に設定してOKです。
- 週2回の頻度で行うなら8週間、週3回なら5週間強、週4回ならば4週間で終わらせることができます。
- 皆さんは、なるべく週2回で行いましょう。自分の回復度合いで判断してください。