

Step 3-1-1 「5 / 3 / 1 プログラム」 (1回目)

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	お任せ	マシン等で体をほぐしておこう。
	トレーニングマックス 65%重量	5reps	
	トレーニングマックス 75%重量	5reps	
	トレーニングマックス 85%重量	限界 rep まで	レストポーズ法でオールアウトさせる。
	トレーニングマックス 75%重量	5reps	
	トレーニングマックス 65%重量	限界 rep まで	オールアウトさせる
チンニング	https://www.youtube.com/watch?v=ZYiDpGi0Vwc&t=183s		

※ 「うちのジムは、ラックの時間制限がある。」という人は、『緑』塗りつぶし箇所を省略してもよい。

※ 2サイクル目の場合、前回トレーニングマックスに5~10kg増量して実施すること。

※ 『黄』塗りつぶし箇所はレストポーズ法で追い込む

レストポーズ法 1set 目[RPE8~9] ⇒ 20秒休憩 ⇒ 限界まで行う ⇒ 20秒休憩 ⇒ 限界まで行う