

Step 3-3-1 「5 / 3 / 1 プログラム」 (3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 75%重量 | 5reps | |
| | トレーニングマックス 85%重量 | 3reps | |
| | トレーニングマックス 95%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 85%重量 | 3reps | |
| | トレーニングマックス 75%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