

ディセンディングセット・ドロップセット

set	狙い	インターバル
1セット目	80%の重量で限界回数	0～3分
2セット目	70%の重量で限界回数	
3セット目	60%の重量で限界回数	
4セット目	50%の重量で限界回数	

* インターバルは少なければ少ないほどよい。

* インターバル0の場合、『ドロップセット』とも呼ぶ。