

# Pyramid Set

set	狙い	インターバル
1セット目	60%の重量で8回	1～2分
2セット目	70%の重量で6回	
3セット目	80%の重量で4回	
4セット目	90%の重量で3回+ $\alpha$	前後3～5分
5セット目	70%の重量で限界回数	1～2分
6セット目	60%の重量で限界回数	

\* 4セット目の回数で換算表から、現在のIRMを推測。