

レストポーズ法

①	5 rep の重量を選択し、ある程度の限界まで行う。	* 「ある程度の限界」とは限界一步手前 (RPE8~9) と考えよう。5RM ならば 4 rep くらいでやめておく。
②	インターバル 20 秒	* その場を離れないで休憩する。集中を切らさない。あくまでセットの最中だと心得る。
③	バーベルを持ち、限界まで行う。	* おそらく 3 rep ほどになるだろう。
④	インターバル 20 秒	
⑤	バーベルを持ち、限界まで行う。	* おそらく 1~2 rep になるだろう。

これで 5RM の重量を 8~9rep やったことになる。

クラスターセット法

①	4 rep 程度の重さを選択し、2 rep だけ行う。	* 4 rep 程度の重さとは、MAX の 85~90% 程度である。ここではあえて余力を残す。
②	インターバル 10 秒	* その場を離れないで休憩する。集中を切らさない。あくまでセットの最中だと心得る。
③	バーベルを持ち、さらに 2 rep 行う。	* バーベル挙上を最大速度で行うとより効果的。
④	インターバル 10 秒	
⑤	バーベルを持ち、1~2 rep 行う。	* おそらく 1~2 rep になるだろう。
⑥	インターバル 10 秒	
⑦	バーベルを持ち、1 rep 行う。	* おそらく 1~2 rep になるだろう。

⑥+⑦を限界まで続ける。これで 4RM の重量を 8~10rep やったことになる。