

	重量	回数	セット数
1週目	8RM	6 rep	2 set
2週目	8RM	6 rep	3 set
3週目	8RM	6 rep	4 set
4週目	8RM	5 rep	5 set
5週目	8RM	6 rep	6 set
6週目	8RM + $\alpha$	5 rep	5 set
7週目	8RM + $\alpha$	4 rep	4 set
8週目	8RM + $\alpha$	3 rep	3 set
9週目	MAX アタック！		

➤ 6週目からの $+\alpha$ とは、重量を少し上げるということ。

3～5%ほどの重量増をしましょう。