

| DAY    | 使用重量              | 回数  | セット数   |
|--------|-------------------|-----|--------|
| Day 1  | マックスの 70%         | 6 回 | 6 セット  |
| Day 3  | マックスの 75%         | 5 回 | 7 セット  |
| Day 5  | マックスの 80%         | 4 回 | 8 セット  |
| Day 6  | マックスの 85%         | 3 回 | 10 セット |
| Day 8  | マックスの 70%+2.5~5kg | 6 回 | 6 セット  |
| Day 10 | マックスの 75%+2.5~5kg | 5 回 | 7 セット  |
| Day 12 | マックスの 80%+2.5~5kg | 4 回 | 8 セット  |
| Day 13 | マックスの 85%+2.5~5kg | 3 回 | 10 セット |
| Day 15 | マックスの 70%+5~10kg  | 6 回 | 6 セット  |
| Day 17 | マックスの 75%+5~10kg  | 5 回 | 7 セット  |
| Day 19 | マックスの 80%+5~10kg  | 4 回 | 8 セット  |
| Day 20 | マックスの 85%+5~10kg  | 3 回 | 10 セット |

➤ **基本的に補助種目は行わない。** この部位は（この期間は）この一種目だけ。

いつも通り補助種目を行っているとう復が間に合わない。

オーバートレーニングになって、このプログラムを完遂できないだろう。

最悪の場合怪我をする恐れすらある。

➤ **他部位**については、このプログラムの合間に軽く無理のない程度に。

この3週間は、このプログラムを最優先で考える。

➤ **インターバルは長めに（3分～5分）。**

他のプログラムと比較し、高重量を扱うことが多い。神経系の疲労を考慮して。

➤ このプログラムは、スクワットやベンチプレスの強化に向いている。

デッドリフトには向かない。デッドリフトは全身運動なので、この頻度では回復が追いつかない。