

Step1-1 ストレートセット法 (5×5) [重量の伸びが止まるまで]

種目	重量	Set 数・rep 数	備考
スクワット	ウォームアップセット 1RM 40%重量	1set×10reps	ゆっくりフォーム確認しながら。 足らなかったら2set 行う。
	本番セット 1RM 80%重量	5set×5reps	5set 完遂できたら、次回のトレーニングでは重量アップする。
レッグプレス	1ORM	3set×10reps	フルレンジで行える重量で。
カーフエクステンション	1ORM	3set×10reps	なければレッグプレスのマシンで行う。
レッグエクステンション	1ORM	3set×10reps	ネガティブ重視
レッグカール	1ORM	3set×10reps	ネガティブ重視

➤ インターバル … コンパウンド種目 3~5 分 ・ アイソレート種目は 1~2 分

➤ 5set 完遂したら、次のトレーニングは、重量 2.5~10kg 加算した値で、トレーニング重量を決定する。

つまり、50kg の 5 セット 5reps を完遂できたら、次は 55kg で 5 セット 10reps を狙う。

➤ 完遂できなくても、前回よりも set・rep 数は上がっているのならば、次回も同重量で再チャレンジ。

失敗した場合 (前回よりも set・rep 数が下がってしまった) は、それが、3 週続く場合は、神経系の適応はそこで終了ということ。

Step 2 へ