

## Step2-1 8×2ルーティン（メモリセットあり）

	メインセット	メモリセット
week1	80%(8reps×2set)	90%(4reps×1set)
week2	85%(8reps×2set)	95%(4reps×1set)
week3	90%(8reps×2set)	100% (4reps×1set)
week4	95%(8reps×2set)	102~5%(4reps×1set)
week5	100% (8reps×1set)	102~5%(4reps×1set)
week6	102~5%(8reps×1set)	メモリセットはなし

※原則6週間で行う。

※ただし、6週間に予備週を1~2週間ほど追加する。予定通りサイクルをこなせなかった場合、その予備週を使用して焦らずにサイクルをこなしていく。

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 該当する Week のプログラム		
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

➤ 8×2 ルーティンは 2 サイクル行う[12 週]。この 3 ヶ月で、うまくいけば 5~10kg くらい MAX 更新できる。