

Step3 「5×5ルーティン」

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 http://gluteus.web.fc2.com/5_5.html		左記URL先で重量を自動計算すること。
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

- 「5×5ルーティン」の16回の練習は、頻度は自分のペースに合わせて自由に設定してOKです。
- 週2回の頻度で行うなら8週間、週3回なら5週間強、週4回ならば4週間で終わらせることができます。
- 皆さんは、なるべく週2回で行いましょう。自分の回復度合いで判断してください。