

## ストレートセット法 [例] 10 reps × 3 set の場合

種目	重量	Set 数・rep 数	備考
ベンチプレス	ウォームアップセット① 重量：1RM 40%	1set × 10reps	
	ウォームアップセット② 重量：1RM 70%	1set × 5reps	
	本番セット 重量：10RM	3set × 10reps	このセットを完遂できたら、次回のトレーニングでは重量アップする。 重量増やして 2 週間続けて前回から成長が見られなかったら、重量を下げる。

- 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
- 本番セットを完遂できたら、次のトレーニングは、重量 2.5~5kg 加算した値で行う。

## トレーニング強度とその作用について

作用	強度	回数	インターバル
神経の強化	90~100%	1~3回	5分
筋力 up	80~90%	4~6回	3分
筋肥大	70~80%	8~12回	1分
筋持久力	60%以下	20回以上	30秒