

ワークアウト A

種目	回数	セット数
スクワット	5	5
ベンチプレス	5	5
バーベルロウ	5	5

ワークアウト B

種目	回数	セット数
スクワット	5	5
オーバーヘッドプレス	5	5
デッドリフト	5	1

トレーニングスケジュール

ワークアウトA → 中1～3日 → ワークアウトB

中1～3日 → ワークアウトA → 中1～3日

ワークアウトB → 中1～3日 → ワークアウトA

... 重量が伸びなくなるまで続ける

- 5 × 5 に**成功**したら . . .

次回は 2.5 k g 重量をアップさせる (デッドリフトは 5 k g

- 5 × 5 に**失敗**したら . . .

次回も同じ重量で行う。

- **失敗**が 3 回続いたら . . .

次回から 10 % 重量を落として行う。

- **それでも失敗**したら . . .

このプログラムは卒業です。別のプログラムへ。