

ベンチプレスレベルアッププログラム 80 kg-85 kg

heavy day											
week	100対応数値	10reps	100対応数値	3reps	100対応数値	2reps	100対応数値	80 kg-85 kg	reps	reps	reps
1	40	32	55	44	65	52	75	60	10	10	10
2	40	32	55	44	67.5	50.625	77.5	62	10	9	9
3	40	32	57.5	46	70	52.5	80	64	10	9	8
4	40	32	60	48	72.5	54.375	85	68	7	6	5
5	40	32	60	48	75	56.25	87.5	70	6	6	5
6	40	32	60	48	77.5	58.125	90	72	6	5	5
7	45	36	65	52	80	60	95	76	4	3	
8	45	36	65	52	82.5	61.875	97.5	78	3	3	
9	45	36	70	56	85	63.75	100	80	1		
							102.5	82	1		
							105	84	1		

light day(stop & go)											
week	100対応数値	10reps	100対応数値	3reps	100対応数値	2reps	100対応数値	80 kg-85 kg	reps	reps	reps
1	40	32	50	40	60	48	65	52	6	6	6
2	40	32	50	40	60	48	67.5	54	6	6	6
3	40	32	50	40	60	48	70	56	6	6	5
4	40	32	50	40	60	48	72.5	58	5	5	4
5	40	32	50	40	60	48	75	60	6	5	5
6	40	32	55	44	67.5	54	77.5	62	5	5	5
7	40	32	57.5	46	70	56	80	64	5	4	4
8	40	32	60	45	72.5	54.375	80	64	5	5	5

- 1 換算数値 (黄色セル) = 80 kg * 100対応数値 / 100 kg
- 2 週2回heavyとlightの2回実施
- 3 9週終了後の3週間は、回復期間としてlightで実施
- 4 stop & goとは、素早く、上げ下ろしする。

