

1週間に行うセット数(1部位ごと目安)

種目	コンパウンド種目	アイソレート種目
セット数[週]目安 @1部位	週 15~20 セット 週 2回トレーニングならば1回1部位 7~10set	
使用重量	1set 8~10RM	1set 10~12RM
インターバル	3~4分	2分

* 筋肉がつかない人は、これを下回るトレーニングボリュームなのではないでしょうか？

オーバーワークの可能性

(トレーニング過多の自覚があるうえで)

以下に2つ以上あてはまる場合、オーバーワーク状態かもしれません。

- ① やる気がおきない
- ② 重量が伸びない (むしろ低下している)
- ③ 筋肉が落ちている
- ④ 関節が痛い
- ⑤ トレーニングしてもパンプしない
- ⑥ 食欲不振
- ⑦ 慢性疲労

オーバーワークの改善方法

- ・ トレーニングの頻度を減らす
- ・ ディロード期間 (軽い重量でトレーニングを行うこと) を設ける。
- ・ 完全にトレーニングをやめる (1~2週間くらいなら筋肉は落ちない) 。

フォームに問題がある場合

おすすめ動画

トレーニング種目	動画作成者	動画タイトル
ベンチプレス	山本義徳 先生	ベンチプレスの正しいフォームを山本義徳先生が実践！
ダンベルフライ	山本義徳 先生	大胸筋に効く！ダンベルフライのフォームを山本義徳先生が実践
デッドリフト	Sho Fitness 先生	【初心者】正しいデッドリフト講座
スクワット	Sho Fitness 先生	【初心者】正しいスクワット講座
ショルダープレス	JIN'S LIFE 先生	【必殺技】※肩にうまく効かせられない人は絶対みてください
サイドレイズ	GENT Fitness 先生	肩トレの基本 サイドレイズの解説「初心者向け」
チンニング	山本義徳 先生	しっかり効かせる！チンニングの正しいフォームとは
ベントオーバーロウイング	Sho Fitness 先生	背中を鍛えるベントオーバーロウのやり方

*[2020.1段階] 兄貴再生リストより

(筋肉つけるための) 最低ラインのマクロ栄養素

- ✧ 炭水化物は、体重×6g 以上。
- ✧ タンパク質は、体重×2g 以上
- ✧ 脂質は、特に意識しないで OK。