

二分除法[パターン①] : 上半身 / 下半身・体幹部

トレーニング1	トレーニング2
上半身の日 [胸, 肩, 背中, 腕]	下半身[脚]・体幹部[デッドリフト]
<ul style="list-style-type: none">① ベンチプレス② ダンベルフライ③ ショルダープレス④ サイドレイズ⑤ ローイング⑥ ダンベルカール⑦ プレスダウン	<ul style="list-style-type: none">① スクワット② レッグプレス③ レッグエクステンション④ レッグカール⑤ デッドリフト

* 原則 10reps×3set で行うこと (必要に応じてウォームアップセット入れる)。

* デッドリフトとスクワットは 5~10reps×3set と自分に合わせて rep 数の幅を持たせてよい。

* しっかり 3set 完遂できたら、次回トレーニングで重量を上げていく。

二分除法[パターン②] : 胸・背中・腕 / 脚・肩

トレーニング1	トレーニング2
胸・背中・腕	脚・肩
① ベンチプレス ② ダンベルフライ ③ デッドリフト ④ ローイング ⑤ ダンベルカール ⑥ プレスダウン	① スクワット ② レッグプレス ③ レッグエクステンション ④ レッグカール ⑤ ショルダープレス ⑥ サイドレイズ

* 原則 10reps×3set で行うこと（必要に応じてウォームアップセット入れる）。

* デッドリフトとスクワットは 5~10reps×3set と自分に合わせて rep 数の幅を持たせてよい。

* しっかり 3set 完遂できたら、次回トレーニングで重量を上げていく。

二分除法[パターン③] : プッシュ / プル

トレーニング1	トレーニング2
プッシュ系[胸, 肩, 三頭, 大腿四頭筋]	プル系[背中, 二頭, ハムストリングス]
① ベンチプレス	① デッドリフト
② ダンベルフライ	② チンニング or ラットプルダウン
③ ショルダープレス	③ ローイング
④ サイドレイズ	④ ダンベルカール
⑤ スクワット	⑤ レッグカール

* 原則 10reps×3set で行うこと (必要に応じてウォームアップセット入れる)。

* デッドリフトとスクワットは 5~10reps×3set と自分に合わせて rep 数の幅を持たせてよい。

* しっかり 3set 完遂できたら、次回トレーニングで重量を上げていく。