

例)

「脚」を週2回行う

「脚」 → 「肩＋三頭」 → 休養 → 「脚」 → 「背中」 → 「胸＋二頭」 → 休養

「背中」を週2回行う

「背中」 → 「胸＋二頭」 → 休養 → 「背中」 → 「脚」 → 「肩＋三頭」 → 休養

「胸」を週2回行う

「胸＋二頭」 → 「脚」 → 休養 → 「胸」 → 「背中」 → 「肩＋三頭」 → 休養

【原則】

* 胸（重い日）に三頭の疲労が残らないように工夫を。

* スクワットとデッドリフトは連続させない。

三分割法[パターン①] : Big 3 ベースで分割

トレ1	トレ2	トレ3
胸 + 腕 (二頭)	背中 + 腕 (三頭)	脚 + 肩

三分割法[パターン②] : 「上半身の大筋群」「上半身の小筋群」「脚」で分割

トレ1	トレ2	トレ3
胸 + 背中	肩 + 腕 (二頭・三頭)	脚

三分割法[パターン③] : 「プッシュ」「プル」「下半身」で分割

トレ1 (プッシュ)	トレ2 (プル)	トレ3 (下半身)
胸 + 肩 + 腕 (三頭)	背中 + 腕 (二頭)	脚