

## 四分割法[定番]

トレ1	トレ2	トレ3	トレ4
胸 + 腕 (二頭)	脚	肩 + 腕 (三頭)	背中

\* 強化部位は週2回の頻度が望ましい

A[高負荷] → B → 休養 → A[軽い日] → C → D → 休養