

部位	種目	回数	重量
胸	① ベンチプレス	10reps×3set 各部位	1ORM
	② ダンベルプレス		
	③ チェストプレス		
肩	① ダンベルショルダープレス		
	② マシンショルダープレス		
脚	① スクワット		
	② レッグプレス		
背中	① デッドリフト	できる限り	/
	② ラットプルダウン&マシンローイング		
	③ チンニング		
腹筋	① アブローラー (できなければ膝つきで)	10reps	
	② シットアップ	できる限り	

\*各部位1種目を選択する。

\*フリーウェイトは本番セット前に1~2set ウォーミングアップを入れること。