

Step1-2 Light Day

種目	重量	Set 数・rep 数	備考
ベンチプレス	ウォームアップセット① 1RM 40%重量	1set×10reps	①か②の好きなほうを選択。 絶対に追い込まないこと。
	本番セット① 1RM 80%重量	3set×8reps	
	本番セット② 1RM 60%重量	3set×10reps	
ダンベルフライ	10RM 80%重量	3set×10reps	フルレンジ・ストレッチ重視で行うこと。
ケーブルクロスオーバー	10RM くらい	2set×限界回数	パンプアップ狙い

➤ インターバル …… コンパウンド種目 3~5分 ・ アイソレート種目は 1~2分