

## Step2-2 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 1RM 40%重量	1set×10reps	
	本番セット 10RM 80%重量(1RM60%重量)	3set×6reps	ストップ&ゴーで行うこと。
ペックデッキ (マシン)	10RM くらい	3set×10reps	ストレッチ重視。筋肉を伸ばそう。
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
- ストップ&ゴーとは胸の上で一瞬だけバーを静止させ、そして爆発的にバーを差し上げるやり方のこと。  
この「静から動」への動きが、筋力向上に大きな効果をもたらしてくれる