

コンパウンド種目

アイソレート種目

<p>胸</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ベンチプレス ・インクラインベンチプレス ・デクラインベンチプレス ・チェストプレス 	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンベルフライ ・ペックデッキ ・ケーブルクロス
<p>背中</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・デッドリフト ・ベントオーバーローイング ・シーテッドローイング ・チンニング ・ラットプルダウン 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワンハンドローイング ・プルオーバー
<p>脚</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・スクワット ・レッグプレス 	<ul style="list-style-type: none"> ・レッグエクステンション ・レッグカール
<p>肩</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ショルダープレス ・オーバーヘッドプレス ・アップライトロー 	<ul style="list-style-type: none"> ・フロントレイズ ・サイドレイズ ・リアレイズ
<p>腕</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・ダンベルカール ・バーベルカール ・トライセプスエクステンション ・トライセプスキックバック