

Step 3-2-2 背中強化

種目	重量	Set 数・rep 数	備考
ベントオーバーローイング (Tバーローイング)	1ORM	3set×10reps	トップでもボトムでも止めること。 ボトムでは手を伸ばし切らないこと（手で引いてしまうから）。
	1ORM80%	2set×10reps	
ラットプルダウン	1ORM	3set×10reps	ネガティブ重視
シーテッドローイング	1ORM	3set×10reps	

➤ インターバル … フリーウェイトは3~5分 ・ マシンは1分