

Step 3-3-2 背中強化

種目	重量	Set 数・rep 数	備考
デッドリフト	ウォームアップ	お任せ	
	MAX 測定	1RMでも3RMでも5RMでも好きなMAX測定を行おう！	
ベントオーバーローイング (Tバーローイング)	10RM	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）。
	10RM80%	2set×10reps	
ラットプルダウン	10RM	3set×10reps	ネガティブ重視
シーテッドローイング	10RM	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