

フェーズ1 [通常トレーニング(腕)]

	種目		回数	セット数
①	A : バーベル カール	1分 インターバル (種目間)	8~12rep	2~4 set
	B : ナロー ベンチプレス		8~12rep	
②	A : インクライン ダンベルカール	1分 インターバル (種目間)	8~12rep	2~4 set
	B : インクライン オーバーヘッドエクステンション		8~12rep	
③	インクライン ハンマーカール		8~12rep	2~4 set
④	プレスダウン		8~12rep	2~4 set

* (セット間)インターバルは **2~3分**。

* セット数は 2~3 セットが基本だが、**足りない場合は 4 セットまで増やしてよい**。

* 8~12rep とは「最低 8rep」ということ。最後セットでも 8rep にはこだわること。

相反神経支配を利用した

回復促進・筋力アップのためのスーパーセット

の行い方

例)

「①A → 1分休み → ①B」

(セット間) インターバル 2~3分

「①A → 1分休み → ①B」・・・

*通常のスーパーセットと異なり種目間にもインターバルを入れる

フェーズ2 [ヘビーウェイト トレーニング(腕)]

	種目	備考	回数	セット数	重量
①	A : ネガティブ ディップス (加重)	* ネガティブトレ で行うこと	4~6 rep	2~4 set	5RM
	B : チーティング バーベルカール		5~7 rep		
②	A : ワンハンド ダンベルエクステンション	ポジティブを チーティングで	4~6 rep	2~4 set	
	B : ワンハンド プリーチャーカール		6~7 rep		
③	A : チーティング プレスダウン	ネガティブを 重視して	4~6 rep	2~4 set	
	B : インクライン ハンマーカール		6~7 rep		

* (セット間) インターバルは3分前後で。やや長めに。

* ネガティブトレーニングとは、チーティングで(反動を使って or 両手で)持ち上げ、ネガティブでゆっくりとおろしていくやり方。コントロールできなくなった時点で set 終了。

フェーズ3 [ハイレップス トレーニング(腕)]

種目		回数	セット数
①	A : マシン カール	20~30 rep	3~4 set
	B : プレスダウン	20~30 rep	
②	A : ケーブル カール	20~30 rep	3~4 set
	B : ロープ オーバーヘッドエクステンション	20~30 rep	
③	A : ロープ ハンマーカーール	20~30 rep	2~3 set
	B : 自重ディップス	20~30 rep	

1分
インターバル
(種目間)

1分
インターバル
(種目間)

1分
インターバル
(種目間)

* (セット間) インターバルは2~3分。

* 途中数秒のレストを挟んででも「各種目最低20rep」はやりとげること。