

フェーズ	概要	狙い
フェーズ1	8~10reps で構成する 通常 のボディビルトレーニング	速筋・遅筋 全体的な刺激
フェーズ2	3~5reps で構成する ヘビーウェイト プログラム。	物理的刺激
フェーズ3	20~40reps で構成する ハイレップス プログラム。	化学的刺激

* 部位ごとに行う。

フェーズ1 [通常トレーニング(背中)]

種目	回数・セット数	重量・備考
ワイドグリップ・チンニング	8~10rep×2set	8~10RM になるように工夫を (フォーム・加重等)
プーリー・ローイング	8~10rep×2set	10RM 下背部を狙える種目を
デッドリフト (床引き)	8~10rep×2set	10RM

*インターバルは3~4分と、やや長めに

*セット数は2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。

*8~10rep 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。

フェーズ2 [ヘビーウェイト トレーニング(背中)]

種目	回数・セット数	重量
アンダーグリップ ネガティブチンニング	5~6rep×2set	5RM
チーティング ベントオーバーローイング	5~6rep×2set	5RM
トップサイド デッドリフト	4~6rep×1set	5RM

* インターバルは3~4分と、やや長めに

* ネガティブチンニングは、ベンチや椅子からジャンプして持ち上げ、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。

* ベントオーバーローは、チーティングで挙げてゆっくりおろすやり方。

* トップサイドデッドリフトは、クラスターセット法で7~8レップ狙いでやってもよい。

フェーズ3 [ハイレップス トレーニング(背中)]

種目	回数・セット数	重量
ラットプルダウン	20~30rep×3~4set	30~40%IRM
マシン・ローイング	20~30rep×3~4set	
ダンベル シュラッグ	20~30rep×3~4set	

* インターバルは2~3分。

* 20~30repとは「最低20rep」ということ。

最初セット30repは当然として、最後セットでも20repにはこだわること。

途中数秒のレストを挟んででも20~30repやりとげること。