

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]

種目	回数・セット数	重量
ベンチプレス	Warm Up 12rep×1set 6rep×1set	40%1ORM 70%1ORM
	Main Set 8~10rep×2set	1ORM
インクラインダンベルベンチプレス	8~10rep×2set	1ORM
ダンベルフライ (フラット)	8~10rep×2set	1ORM

*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]

種目	回数・セット数	重量
スミスマシン インクラインベンチプレス	Warm Up 12rep×1set 4rep×1set 2rep×1set	40%1RM 70%1RM 85%1RM
	Main Set レストポーズ法 3rep→2rep→2rep→1rep→1rep	90~95%1RM
スミスマシン デクラインベンチプレス	レストポーズ法 3rep→2rep→2rep→1rep→1rep	90~95%1RM
ダンベルフライ (フラット)	ネガティブレップ法 7rep×2set	7RM

* インターバルは3~4分と、やや長めに (レストポーズ法は20秒で)

* ダンベルフライは、ネガティブ重視でゆっくりおろしていく

フェーズ3 [ハイレップス トレーニング]

種目	回数・セット数	重量
ケーブルクロス	20~30rep×3~4set	30~40%IRM
インクラインダンベルフライ	20~30rep×3~4set	
チェストプレス (マシン)	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。