

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(脚)]

種目	回数・セット数	重量・備考
ワイドスタンス・スクワット	8~10rep×2set	1ORM
ブルガリアン・スクワット	10~12rep×2set	1ORM になるように ダンベルで調整
レッグエクステンション	8~10rep×2set	1ORM 1と4分の1法 で行うとベター
レッグカール	10~12rep×2set	1ORM 1と2分の1法 で行うとベター
シーテッド・カーフレイズ	10~12rep×3set	最大ストレッチ状態で 5~6秒間静止 すること

*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(脚)]

種目	回数・セット数	重量
スミスマシン ワイドスタンス・スクワット	レストポーズ法 3rep→2rep→2rep→1rep→1rep	1RM90~95%
45度レッグプレス	レストポーズ法 3rep→2rep→2rep→1rep→1rep	1RM90~95%
レッグエクステンション	6~7rep×2set (片足)	できる限りの 高重量
レッグカール	6~7rep×2set (片足)	
シーテッド・カーフレイズ	6~7rep×2set (片足)	

* インターバルは3~4分と、やや長めに

* レッグエクステンション・レッグカール・カーフレイズは、
両足で挙げ、片足でゆっくりとおろす一人ネガティブで行うこと。
片足で2set、計4set行う。

フェーズ3 [ハイレップス トレーニング(脚)]

種目	回数・セット数	重量
レッグエクステンション	30~40rep×3set	30~40%IRM
レッグカール	30~40rep×3set	
ハックスクワット	30~40rep×3set	
スタンディングカーフレイズ [片足]	100rep[片足] ×1set	自重

* インターバルは2~3分。

* 30~40repとは「最低30rep」ということ。

最初セット40repは当然として、最後セットでも30repにはこだわること。

* 途中数秒のレストを挟んででも、指定された回数をやりとげること。