

## フェーズ1 [通常トレーニング(肩)]

種目	回数・セット数	重量・備考
インクライン・サイドレイズ	8~10rep×2set	1ORM ストレッチ重視
サポーテッド・リアデルトロウ	8~10rep×3set	1ORM ダンベル使用
アーノルドプレス	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2~3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。

\*8~10rep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(肩)]

種目	回数・セット数	重量
ネガティブ スタンディング サイドレイズ	6~7rep×2set	5RM
ネガティブ サイドライニング リアレイズ	6~7rep×2set	5RM
スミスマシン・フロントプレス	レストポーズ法 3rep→2rep→2rep→1rep→1rep 2set : 2種類のグリップを1set ずつ	1RM90~95%

\* インターバルは3~4分と、やや長めに

\* ネガティブトレーニングとは、反動を使って持ち上げ、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。

\* スミスマシン・フロントプレスは「リバーズグリップ」で1set、オーバーハンドグリップで1set」計2set 行う。

## フェーズ3 [ハイレップス トレーニング(肩)]

種目	回数・セット数	重量
シーテッド・サイドレイズ	<b>ジャイアントセット</b> [4種目を連続で行う→これで1set] 各種目:12rep 3~4set	全種目 同重量のダンベル を使用する
インクライン・フロントレイズ		
サポーテッド・リアデルトロウ		
アーノルドプレス		

\* インターバルは2~3分。

\* 途中数秒のレストを挟んででも「4種目12repずつ」やりとげること。

\* ダンベルは原則同重量のものを1組だけ使用。ベンチ台も当然1か所で。

このやり方のジャイアントセットならば、周りからクレームはでないだろう。