

種目	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
ベンチプレス	IRM33%×10 IRM56%×10 IRM79%×5 IRM86%×3 IRM91%×1 IRM96%×1 IRM91%×1 IRM91%×1 IRM86%×3 IRM79%×5	休み	IRM33%×10 IRM56%×10 IRM79%×5 IRM86%×3 IRM91%×1 IRM96%×1 IRM91%×1 IRM91%×1 IRM86%×3 IRM79%×5	休み	IRM33%×10 IRM56%×10 IRM79%×5 IRM86%×3 IRM91%×1 IRM96%×1 ⇔ [軽]IRM91%×1 IRM91%×1 IRM91%×1 ⇔ [軽]IRM86%×2 IRM86%×3 ⇔ [軽]IRM79%×4 IRM79%×5 ⇔ [軽]IRM79%×3	休み	休み
(オーバーヘッド) トライセプス エクステンション	12~15reps ×3set		12~15reps ×3set		12~15reps×3set		
チンニング	12~15reps ×3set		12~15reps ×3set		12~15reps×3set		

\* 4サイクル (4週間) 行う。

\* 金曜日のベンチプレスは、**[軽]**の set を選択してもよい。疲労度に応じて判断を。