

Step2-2 Light Day

種目	重量	Set 数・rep 数	備考
スクワット	ウォームアップセット 1RM 40%重量	1set×10reps	ゆっくりフォーム確認しながら。 足らなかったら2set 行う。
バリエーションスクワット			
① ポーズレップ (3秒)	フォームが崩れない重量	2set×5reps	ボトムで3秒静止しよう。爆発的に挙上すること。
② フルスクワット (ATG)	余裕をもって	3set×5reps	ATG(Ass To Ground)とは、フルよりもっと深くしゃがむ。尻が地面につくぐらいのイメージで。
③ ブルガリアンスクワット	その日の調子で	3set×10reps	ダンベルを両手に持って

➤ インターバル … コンパウンド種目 3~5分 ・ アイソレート種目は1~2分