

# トライセット

	1種目	2種目	3種目
胸	ベンチプレス	インクラインダンベルフライ	デクラインダンベルフライ
【ポイント】 3つの異なる角度から刺激を入れる			
背中	ベントオーバーロー	ラットプルダウン	ケーブルロー
【ポイント】 3つの異なる関節動作で刺激を入れる			
大腿四頭筋	スクワット	レッグプレス	レッグエクステンション
【ポイント】 コンパウンド種目⇒アイソレーション種目			
肩	フロントレイズ	サイドレイズ	リアレイズ
【ポイント】 前部・中部・後部と異なる部位に刺激を入れる			
二頭筋	バーベルカール	インクラインカール	コンセントレーションカール
【ポイント】 POF を考慮した組み合わせで刺激を入れる			
三頭筋	ナローベンチプレス	トライセプスエクステンション	キックバック
【ポイント】 POF を考慮した組み合わせで刺激を入れる			

\* 1種目～3種目までインターバルをとらずにぶっ通して行うこと。

\* 1種目～3種目で1つのセットとする。