

分割(組み合わせ)

全身

下半身、上半身

下半身プル+上半身プッシュ、下半身プッシュ+上半身プル

下半身、上半身プル、上半身プッシュ

下半身プル、上半身プッシュ、下半身プッシュ、上半身プル

下半身、胸背中、腕肩

下半身、胸、背中、腕、肩、腹

パラメーター

概要	詳細
強度	重量 × 速度 (コンセントリック)
距離	回数 × 可動域
ボリューム	セット × 1/インターバル

セット

ディセンディング

アセンディング

重さ
[kg]

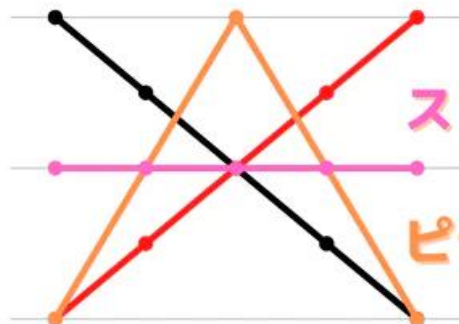
ストレート

ピラミッド

1 2 3 4 5

セット数

Be Stronger



ストレート50回1分インターバル6セット以内

- 1セット目で15回できるくらいの重量で開始
- 重量は変更せず合計50回を目指す
- インターバルは1分で6セット以内に終わらせる(終わったら次回重量更新)
- 片脚片手系は25回3セット以内
- 追い込み系は30回4セット以内