

DAY A

全身・下半身中心

実施日 月曜日 / 所要時間 約50分

01 スクワット

セット × 回数 3 × 8~10

RPE 7 / 休憩 90秒

POINT 安定したフォームを優先

02 DBベンチプレス

セット × 回数 3 × 8~12

RPE 8 / 休憩 90秒

POINT 肩に違和感のない範囲

03 ラットプルダウン

セット × 回数 3 × 10~12

RPE 8 / 休憩 75秒

POINT 反動を使わず引く

04 ルーマニアンDL

セット × 回数 2 × 10

RPE 7 / 休憩 90秒

POINT 背中を丸めない

DAY B

全身・上半身中心

実施日 水曜日 / 所要時間 約50分

01 レッグプレス

セット × 回数 3 × 10~12

RPE 8 / 休憩 90秒

POINT 無理のない可動域

02 シーテッドロー

セット × 回数 3 × 10~12

RPE 8 / 休憩 75秒

POINT 肩甲骨の動きを意識

03 ショルダープレス

セット × 回数 2 × 8~10

RPE 7 / 休憩 90秒

POINT 痛みがあれば中止

04 プランク

セット × 回数 3 × 30~45秒

RPE 7 / 休憩 60秒

POINT 呼吸を止めない

DAY C

全身・補強

実施日 金曜日 / 所要時間 約50分

01 ブルガリアンスクワット

セット × 回数 3 × 8 / 脚

RPE 8 / 休憩 90秒

POINT バランスを優先

02 チェストプレス

セット × 回数 3 × 10

RPE 8 / 休憩 75秒

POINT 丁寧に下ろす

03 ケーブルロー

セット × 回数 3 × 12

RPE 8 / 休憩 75秒

POINT 反動を抑える

04 レッグカール

セット × 回数 2 × 12

RPE 8 / 休憩 60秒

POINT ゆっくり戻す