

# Gym Training Overview ジムトレーニング概要

## LIGHT ライト

SESSION 1 セッション1					
Before Session			Warm up (11 Exercises)		
Ex #	CORE EXERCISES 主要 種目	SET	REPS	RPE/WEIGHT	REST
1	ダンベルスクワット SQUAT WITH DUMBBELL	3	10回	50%	3分
2	ヒップスラスト HIP THRUST	3	10回	50%	3分
3	ルーマニアンデッドリフト ROMANIAN DEADLIFT	3	10回	50%	3分
Ex #	ASSISTANCE / TORSO 補助 / 体幹 種目	SET	REPS	RPE/WEIGHT	REST
1	プッシュアップ PUSH UP	4	10回	自体重	3分
2	チンアップ CHIN UP	4	10回	自体重	3分
3	サイドプランク オブ ベンチ SIDE PLANK OF BENCH	4	各 30秒	-	3分
4	レッグレイズ LEG RAISE	4	8回	自体重	3分

## MEDIUM ミディアム

SESSION 1 セッション1					
Before Session			Warm up (11 Exercises)		
Ex #	CORE EXERCISES 主要 種目	SET	REPS	RPE/WEIGHT	REST
1	ルーマニアンデッドリフト ROMANIAN DEADLIFT	4	6回	70%	4分
2	ヒップスラスト HIP THRUST	4	6回	70%	4分
3	フロントスクワット FRONT SQUAT	4	6回	70%	4分
Ex #	ASSISTANCE / TORSO 補助 / 体幹 種目	SET	REPS	RPE/WEIGHT	REST
1	メディシンボールプッシュアップ PUSH UP WITH MEDICINE BALL	4	各 8回	-	3分
2	ローイング ROWING	4	8回	70%	3分
3	ロールアウト ROLL OUT	4	8回	自体重	3分
4	マウンテンクライマー MOUNTAIN CLIMBER	4	各 10回	-	3分

## HEAVY ヘビー

SESSION 1 セッション1					
Before Session			Warm up (11 Exercises)		
Ex #	CORE EXERCISES 主要 種目	SET	REPS	RPE/WEIGHT	REST
1	ダブルレッグプレス DOUBLE LEG PRESS Warm up : 3R 60%/3R 70%/2R 80%	4	4回	85%	5分
2	ルーマニアンデッドリフト ROMANIAN DEADLIFT	4	4回	85%	5分
3	スクワットジャンプ SQUAT JUMP	4	4回	-	3分
Ex #	ASSISTANCE / TORSO 補助 / 体幹 種目	SET	REPS	RPE/WEIGHT	REST
1	ベンチプレス BENCH PRESS	4	6回	80%	3分
2	バックロー BACK ROW	4	6回	80%	3分
3	プランク PLANK move a weight from right to left	4	30秒	自体重	3分
4	オブリークエクステンション OBLIQUE EXTENSION	4	各 8回	-	3分

## SESSION 2 セッション2

Before Session			Warm up (11 Exercises)		
Ex #	CORE EXERCISES 主要 種目	SET	REPS	RPE/WEIGHT	REST
1	トラップバー TRAPBAR	3	10回	50%	3分
2	シングルレッグ ダンベルスクワット SINGLE LEG SQUAT DUMBBELL	3	各 10回	50%	3分
3	ルーマニアンデッドリフト ROMANIAN DEADLIFT	3	10回	50%	3分
Ex #	ASSISTANCE / TORSO 補助 / 体幹 種目	SET	REPS	RPE/WEIGHT	REST
1	プッシュアップホールド&ダンベルロー PUSH UP HOLD AND DUMBBELL ROW	4	各 6回	-	3分
2	シングルアームロー SINGLE ARM ROW	4	各 6回	-	3分
3	プランク PLANK	4	1分	自体重	3分
4	バンド オブリーク BAND OBLIQUE	4	各 10回	-	3分

## SESSION 2 セッション2

Before Session			Warm up (11 Exercises)		
Ex #	CORE EXERCISES 主要 種目	SET	REPS	RPE/WEIGHT	REST
1	シングルレッグ ダンベルスクワット SINGLE LEG SQUAT DUMBBELL	4	各 6回	70%	4分
2	トラップバー TRAPBAR	4	6回	70%	4分
3	ルーマニアンデッドリフト ROMANIAN DEADLIFT	4	6回	70%	4分
Ex #	ASSISTANCE / TORSO 補助 / 体幹 種目	SET	REPS	RPE/WEIGHT	REST
1	プッシュアップ PUSH UP (4回/15秒/2回)	4	4回 15秒 2回	自体重	3分
2	プルアップ PULL UP	4	8回	自体重	3分
3	スパイダーマン SPIDERMAN	4	1分	自体重	3分
4	バックプランク BACK PLANK (15秒ごと交互)	4	各 1分	自体重	3分

## SESSION 2 セッション2

Before Session			Warm up (11 Exercises)		
Ex #	CORE EXERCISES 主要 種目	SET	REPS	RPE/WEIGHT	REST
1	シングルレッグプレス SINGLE LEG PRESS Warm up : 3R 60%/3R 70%/2R 80%	4	各 4回	85%	5分
2	ヒップスラスト HIP THRUST	4	4回	85%	5分
3	カウンタームーブメントジャンプ COUNTER MOVEMENT JUMP	4	4回	-	3分
Ex #	ASSISTANCE / TORSO 補助 / 体幹 種目	SET	REPS	RPE/WEIGHT	REST
1	ベンチプレス オポジット BENCH PRESS OPPOSITE	4	各 8回	-	3分
2	シングルアームロー SINGLE ARM ROW	4	各 8回	-	3分
3	シングルレッグプランク SINGLE LEG PLANK (15秒ごと交互)	4	3分	自体重	3分
4	バックエクステンション&ロー BACK EXTENSION AND ROW	4	8回	-	3分