

Package Training At GYM

筋トレx有酸素で確実に結果を出す。

- 1 筋肉の大きい部位を確実に鍛えて代謝アップさせましょう。
- 2 トレーニング中は集中して筋肉を意識してトレーニングしましょう。
- 3 トレーニング時間の目安は約50分間ですべての筋トレのメニューを消化しましょう。
- 4 マシーン動作は戻すときにゆっくりしましょう。

下半身メニュー(週2回)

NO	種目名	使用部位	回数	セット数	セット間休憩
6	レッグ・プレス	脚・お尻	10回	3セット	1分
9	アブダクション(外)	脚・お尻	10回	3セット	1分
10	アブダクション(内)	脚・お尻	10回	3セット	1分
8	シーテッドカール	脚	10回	3セット	1分
11	エクステンションカール	脚	10回	3セット	1分
16	アブドミナル アイソレーター	腹筋	15回	3セット	1分
17	バックエクステンション	背筋	15回	3セット	1分
12	ヒップ	お尻	10回(左右)	2セット	1分
20	トレッドミル 傾斜6 スピード4	下半身	15分		

RICH LIFE GYM