

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。

上半身メニュー(週2回)

NO	種目名	使用部位	回数	セット数	セット間休憩
1	ラットプルダウン	背中	10回	3セット	1分
3	チェストプレス	胸/腕	10回	3セット	1分
5	バーティカルロウ	背中	10回	3セット	1分
7	リアデルトペックフライ	肩	10回	3セット	1分
7	リアデルトペックフライ	胸	10回	3セット	1分
14	ショルダープレス	肩	10回	3セット	1分
15	ラテラルレイズ	肩	10回	2セット	1分
19	ダンベルカール	腕	15回	3セット	1分
18	クロスカントリー	下半身	15分		

RICH LIFE GYM