

例) 第一段階 (初級・2ヶ月間・下半身→上半身へ) …下肢 (スクワット、フワード・ランジ、カーフレイズ)、体幹前 (プッシュアップ、シットアップ)、体幹後 (バック・エクステンション)、腕 (バーベル・カール、懸垂)、首 (レスラー・ブリッジ、リバーズ・レスラー・ブリッジ) 等。筋トレ後はストレッチと深呼吸。ダイエットする人は筋トレ後に有酸素運動。それぞれを最低3セット。要は、もうこれ以上動かないというところまで追い込むことを目指す。出来る範囲で!

月	火	水	木	筋	土	日
1 スクワット 背筋 シットアップ プッシュアップ	2 スクワット 背筋 シットアップ プッシュアップ	3 スクワット 背筋 シットアップ プッシュアップ	4 休み	5 スクワット 背筋 シットアップ プッシュアップ	6 スクワット 背筋 シットアップ プッシュアップ	7 スクワット 背筋 シットアップ プッシュアップ
8 休み	9 スクワット 背筋 シットアップ プッシュアップ	10 スクワット 背筋 シットアップ プッシュアップ	11 スクワット 背筋 シットアップ プッシュアップ	12 休み	13 スクワット 背筋 シットアップ プッシュアップ	14 スクワット 背筋 シットアップ プッシュアップ
15 スクワット 背筋 シットアップ プッシュアップ	16 休み	17 スクワット 背筋 シットアップ プッシュアップ	18 スクワット 背筋 シットアップ プッシュアップ	19 スクワット 背筋 シットアップ プッシュアップ	20 休み	21 スクワット 背筋 シットアップ プッシュアップ
22 スクワット 背筋 シットアップ プッシュアップ	23 スクワット 背筋 シットアップ プッシュアップ	24 休み	25 スクワット 背筋 シットアップ プッシュアップ	26 スクワット 背筋 シットアップ プッシュアップ	27 スクワット 背筋 シットアップ プッシュアップ	28 休み
29 スクワット 背筋 シットアップ プッシュアップ	30 スクワット 背筋 シットアップ プッシュアップ	31 スクワット 背筋 シットアップ プッシュアップ				