

例) 第二段階 (中級・3ヶ月間) …下肢 (スクワット、フォワード・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、リバース・レスラー・ブリッジ) 等。トレーニング種類を変えて飽きさせない工夫を。種目は創意工夫次第で幾らでもバリエーションを増やせる。拮抗筋とのバランスを考慮して種目を増やして鍛える。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を!

月	火	水	木	筋	土	日
1 下肢 体幹後面 腕 体幹全面 首	2 下肢 体幹後面 腕 体幹全面 首	3 下肢 体幹後面 腕 体幹全面 首	4 休み	5 下肢 体幹後面 腕 体幹全面 首	6 下肢 体幹後面 腕 体幹全面 首	7 休み
8 下肢 体幹後面 腕 体幹全面 首	9 下肢 体幹後面 腕 体幹全面 首	10 休み	11 下肢 体幹後面 腕 体幹全面 首	12 下肢 体幹後面 腕 体幹全面 首	13 下肢 体幹後面 腕 体幹全面 首	14 休み
15 下肢 体幹後面 腕 体幹全面 首	16 下肢 体幹後面 腕 体幹全面 首	17 下肢 体幹後面 腕 体幹全面 首	18 休み	19 下肢 体幹後面 腕 体幹全面 首	20 下肢 体幹後面 腕 体幹全面 首	21 休み
22 下肢 体幹後面 腕 体幹全面 首	23 下肢 体幹後面 腕 体幹全面 首	24 休み	25 下肢 体幹後面 腕 体幹全面 首	26 下肢 体幹後面 腕 体幹全面 首	27 下肢 体幹後面 腕 体幹全面 首	28 休み
29 下肢 体幹後面 腕 体幹全面 首	30 下肢 体幹後面 腕 体幹全面 首	31 下肢 体幹後面 腕 体幹全面 首				