

ブルワーカー トレーニング計画表

(2013.9.15 スタート)

週	UP	トレーニング内容(1)	トレーニング内容(2)	週間	DOWN
1W	19 20回	1～10アイソメトリック			19 20回
2W	"	1～24アイソメトリック			"
3W	"	1～26アイソメトリック		1	"
4W	"	"		2	"
5W	"	1～6アイソトニック	7～26アイソメトリック		"
6W	"	1～12アイソトニック	13～26アイソメトリック		"
7W	"	1～18アイソトニック	19～26アイソメトリック		"
8W	"	1～24アイソトニック	25～26アイソメトリック		"
9W	"	1～26アイソトニック		1	"
10W	"	"		2	"
11W	"	"		3	"
12W	"	"		4	"
13W	"	"		5	"
14W	"	"		6	"
15W	"	"		7	"
16W	"	"		8	"
17W	"	"	27～32アイソメトリック		"
18W	"	"	27～38アイソメトリック		"
19W	"	"	27～42アイソメトリック	1	"
20W	"	"	"	2	"
21W	"	"	"	3	"
22W	"	"	"	4	"
23W	"	1～32アイソトニック	33～42アイソメトリック		"
24W	"	1～38アイソトニック	39～42アイソメトリック		"
25W	"	1～42アイソトニック		1	"
26W	"	"		2	"
27W	"	"		3	"
28W	"	"		4	"
29W	"	"		5	"
30W	"	"		6	"
31W	"	"		7	"
32W	"	"		8	"
33W	"	"		9	"
34W	"	"		10	"
35W	"	"		11	"
36W	"	"		12	"
37W	"	"	1～6アイソメトリック		"
38W	"	"	1～8アイソメトリック		"
39W	"	"	1～10アイソメトリック		"
40W	"	"	1～12アイソメトリック		"
41W	"	"	1～14アイソメトリック		"
42W	"	"	1～16アイソメトリック		"
43W	"	"	1～18アイソメトリック		"
44W	"	"	1～20アイソメトリック		"
45W	"	"	1～22アイソメトリック		"
46W	"	"	1～24アイソメトリック		"
47W	"	"	1～26アイソメトリック		"
48W	"	"	1～28アイソメトリック		"
49W	"	"	1～30アイソメトリック		"
50W	"	"	1～32アイソメトリック		"
51W	"	"	1～34アイソメトリック		"

52W	〃	〃	1～36アイソメトリック		〃
53W	〃	〃	1～38アイソメトリック		〃
54W	〃	〃	1～40アイソメトリック		〃
55W	〃	〃	1～42アイソメトリック	1	〃
56W	〃	〃	〃	2	〃
57W	〃	〃	〃	3	〃
58W	〃	〃	〃	4	〃
59W	〃	〃	〃	5	〃
60W	〃	〃	〃	6	〃
61W	〃	〃	〃	7	〃
62W	〃	〃	〃	8	〃
63W	〃	〃	〃	9	〃
64W	〃	〃	〃	10	〃
65W	〃	〃	〃	11	〃
66W	〃	〃	〃	12	〃
67W	〃	〃	1～6アイソトニック、7～42アイソメトリック		〃
68W	〃	〃	1～8アイソトニック、9～42アイソメトリック		〃
69W	〃	〃	1～10アイソトニック、11～42アイソメトリック		〃
70W	〃	1～26アイソメトリック		1	19 40回
71W	〃	〃		2	〃
72W	〃	〃		3	〃
73W	〃	〃		4	〃
74W	〃	〃		5	〃
75W	〃	〃		6	〃
76W	〃	〃		7	〃
77W	〃	〃		8	〃
78W	〃	〃		9	〃
79W	〃	〃		10	〃
80W	〃	〃		11	〃
81W	〃	〃		12	〃
82W	〃	1～32アイソメトリック			〃
83W	〃	1～38アイソメトリック			〃
84W	〃	1～42アイソメトリック		1	〃
85W	〃	〃		2	〃
86W	〃	〃		3	〃
87W	〃	〃		4	〃
88W	〃	〃		5	〃
89W	〃	〃		6	〃
90W	〃	〃		7	〃
91W	〃	〃		8	〃
92W	〃	〃		9	〃
93W	〃	〃		10	〃
94W	〃	〃		11	〃
95W	〃	〃		12	〃
96W	〃	1～6アイソトニック	7～26アイソメトリック		〃
97W	〃	1～12アイソトニック	13～26アイソメトリック		〃
98W	〃	1～18アイソトニック	19～26アイソメトリック		〃
99W	〃	1～24アイソトニック	25～26アイソメトリック		〃
100W	〃	1～26アイソトニック		1	〃