

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
101W	19 20回	1～26アイソトニック		2	19 40回
102W	〃	〃		3	〃
103W	〃	〃		4	〃
104W	〃	〃		5	〃
105W	〃	〃		6	〃
106W	〃	〃		7	〃
107W	〃	〃		8	〃
108W	〃	〃		9	〃
109W	〃	〃		10	〃
110W	〃	〃		11	〃
111W	〃	〃		12	〃
112W	〃	1～28アイソメトリック			〃
113W	〃	1～30アイソメトリック			〃
114W	〃	1～32アイソメトリック			〃
115W	〃	1～34アイソメトリック			〃
116W	〃	1～36アイソメトリック			〃
117W	〃	1～38アイソメトリック			〃
118W	〃	1～40アイソメトリック			〃
119W	〃	1～42アイソメトリック		1	〃
120W	〃	〃		2	〃