

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	"