

プログレッションはシステマティック：実技

- 1) USB | フロントホールド | リバースランジ
- 2) USB | ショルダー | 同側 | リバースランジ
- 3) USB | ショルダー | 反対側 | リバースランジ
- 4) USB | MAX ランジ

- 1) KB | 片手 | 同側 | ステップアップ
- 2) KB | 片手 | 反対側 | ステップアップ
- 3) KB | 1 ラック | 同側 | ステップアップ
- 4) KB | 1 ラック | 反対側 | ステップアップ

- 1) ケーブル | ハーフニーリング | 抗回旋プレス
- 2) ケーブル | ハーフニーリングホバー | 抗回旋プレス
- 3) ケーブル | トールニーリング | 抗回旋プレス
- 4) ケーブル | トールニーリング | 抗回旋プレス & リーチ

- 1) バンド | デッドバグ
- 2) USB | デッドバグ
- 3) USB | デッドバグ + リーチ