

プログレッションはシステムティック：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