筋量も増やしながら体重を落としたい
ダイエット向け筋トレメニューA

スクワット

大腿四頭筋（太もも前）大臀筋（お尻）

10回 3セット、回数間のインターバル70秒

↓60〜120秒の休憩

デッドリフト

広背筋（背中・腰）脊柱起立筋（背中）

10回 3セット、回数間のインターバル80秒

↓60〜120秒の休憩

ベンチプレス

大胸筋（胸）

10回 3セット、回数間のインターバル60秒

↓60〜120秒の休憩

ランジ

大臀筋（お尻）大腿四頭筋（太もも前）

10回 3セット、回数間のインターバル60秒

↓60〜120秒の休憩

ラットプルダウン

広背筋（背中）

10回 3セット、回数間のインターバル50秒

↓60〜120秒の休憩

ニープッシュアップ

大胸筋（胸）三角筋（肩）上腕三頭筋（腕）

10回 3セット、回数間のインターバル50秒

↓60〜120秒の休憩

ミリタリープレス

三角筋（肩）

10回 3セット、回数間のインターバル40秒

PERSONAL GYM
FORCE
パーソナルジム フォルス