

胸トレーニングプラン（疲労度補正版）

Week 1

Day1（高重量）

種目	セット数	回数
ベンチプレス	5 セット	5 回 (92.5kg)
インクラインバーベルプレス	4 セット	8 回 (80kg 約10%減)
ペックフライ	3 セット	10 回 (45~55kg)
ディップス	3 セット	限界 (自重 or +5kg)

Day2（ボリューム）

種目	セット数	回数
ベンチプレス	4 セット	10 回 (80kg)
インクラインスミスマシンプレス	4 セット	8 回 (77.5kg 約10%減)
ケーブルクロスオーバー	3 セット	12 回 (片側15~20kg)
プッシュアップ	3 セット	限界

Week 2

Day3（高重量）

種目	セット数	回数
ベンチプレス	6 セット	3 回 (97.5kg)
インクラインバーベルプレス	4 セット	6 回 (85kg 約5~10%減)
ペックフライ	3 セット	12 回 (45~55kg)
ディップス	3 セット	限界 (+5~10kg)

Day4（ボリューム）

種目	セット数	回数
ベンチプレス	4 セット	8 回 (85kg)
インクラインスミスマシンプレス	4 セット	10 回 (72.5~75kg 約10%減)
ケーブルクロスオーバー	3 セット	12 回 (片側15~20kg)
プッシュアップ (3秒下ろす)	3 セット	限界

Week 3

Day5（高重量／ピラミッド）

種目	セット数	回数
ベンチプレス (ピラミッド)	80kg×10回 → 92.5kg×6回 → 97.5kg×4回 → 105kg×2回 → 86kg×1回	
インクラインバーベルプレス	4 セット	6 回 (87.5kg 約5%減)

ペックフライ	3 セット	12 回 (45～55kg)
ディップス	3 セット	限界 (+10kg)

Day6 (ボリューム)

種目	セット数	回数
ベンチプレス	4 セット	10 回 (80kg)
インクラインスミスマシンプレス	4 セット	8 回 (77.5kg 約10%減)
ケーブルクロスオーバー	3 セット	12～15 回 (片側15～20kg)
プッシュアップ	3 セット	限界

Week 4

Day7 (高重量・ピーキング)

種目	セット数	回数
ベンチプレス	4 セット	2 回 (105kg)
インクラインバーベルプレス	4 セット	6 回 (85kg 約5～10%減)
ペックフライ	3 セット	12 回 (45～55kg)
ディップス	2 セット	限界

Day8 (ボリューム・仕上げ)

種目	セット数	回数
ベンチプレス	3 セット	8 回 (85kg)
インクラインスミスマシンプレス	3 セット	10 回 (72.5～75kg 約10%減)
ケーブルクロスオーバー	3 セット	12 回 (片側15～20kg)
プッシュアップ	2～3 セット	限界

MAXテスト (Week5またはWeek4後)

60kg×5回
80kg×3回
95kg×1回
105kg×1回
115kg×1回 (確認)
120kg×1回 (挑戦!)