

トレーニング日誌 Training Log

2019年12月21日(土)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg, 90kg, 105kg x 8

FSQ 20kg x 10

DL 80kg x 6, 6, 6

RDL 80kg x 8, 8

尻ハムに効いている。

2019年12月20日(金)

チンニング BW x 2, 2, 3

ラットプルダウン 20RM x 20, 20, 20

ワンハンドロウ 14kg x 10, 10, 10

よく効いている。

Swim 1000m@60分 スプリント多め。

2019年12月18日(水)

ベンチプレス 20kg x 10, 50kg x 20, 20, 20

DB ベンチプレス 24kg x 8, 8

12/15(日)Run10km@63分

12/18(水)Run5.3km@36分

12/19(木)Run8km@48分

ペースは上がってきた。

8/18 60km

2019年12月14日(土)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg, 90kg, 100kg x 8

ハーフスクワット 115kg, 120kg x 5

チンニング BW x 3, 3, 3

押す感覚は良いが、エネルギー切れで DL はできず。

2019年12月13日(金)

ベンチプレス 20kg x 10, 50kg x 20, 20, 20

DB ベンチプレス 24kg x 10, 10

ラットブルダウン w-up15, メイン 20, 20, 20

サイドレイズ 8kg x 10, 10

リアサイドレイズ(座位) 4kg x 15, 15

Swim1200m@60 分もう少し泳いだかも

Run

12/10(火)7.5km, 11(水)5.8km

Bike 12/12(木) 8km x 2

有酸素ウィーク!

2019年12月9日(月)

ベンチプレス 20kg x 10, 50kg x 20, 20, 20

DB ベンチプレス 24kg x 8, 8

インクライン DB フライ 10kg x 15, 15

ラットブルダウン w-up15, メイン 20, 20, 20

TTRX プル 8, 8

リアサイドレイズ 5kg x 10, 10

丁寧に追い込む。なんとか！

12/8(日) Run9km@1時間 今季初、そして最長。

2019年12月7日(土)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 8, 90kg x 8, 95kg x 8

ハーフ SQ 120kg x 5, 125kg x 5

DL 90kg x 5, 5, 5

RDL 60kg x 8, 8, 8

押す感覚！

2019年12月4日(水)

ベンチプレス 20kg x 10, 50kg x 20, 20, 20

パーソナルベンチプレス 90kg x 8, 8

ラットプルダウン w-up15, メイン 15, 15, 15

チンニング BW x 3, 3, 3

リアサイズレイズ 5kg x 15, 15

好調。

2019年12月3日(火)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 8, 90kg x 8, 8

ハーフ SQ 100kg x 6, 110kg x 5

DL 90kg x 6, 6

RDL 60kg x 8, 8

量のトレーニング

Run8km@55分

2019年12月1日(日)

RDL 20kg x 10, 10(脊柱)

バックプレス 20kg x 10

フロントプレス 20kg x 10

OHSQ 20kg x 8

SQ プレス 20kg x 8

ディップ(B/F) 20kg x 5, 5

プッシュプレス 20kg x 5, 30kg x 5, 35kg x 5

プッシュジャーク 20kg x 5, 30kg x 5., 35kg x 5

スプリットジャーク 35kg x 5, 5

デモンストレーション

Run7.5km@50分 走れてきている。

2019年11月30日(土)

ベンチプレス 20kg x 10, 50kg x 20, 20, 20

DB インクラインベンチプレス 24kg x 8, 10, 10

ラットプルダウン 10回

チンニング BW x 3, 3, 3

ハイプーリーロウ 12, 12, 12

リアサイレイズ 5kg x 15, 15

追い込めた!

2019年11月29日(金)

RDL 20kg x 10, 10

GM 20kg x 10, 10

FSQ 20kg x 10, 60kg x 8, 85kg x 8

DL 85kg x 6, 6, 6

軽量 DL で、押す感覚を養う。

2019年11月27日(水)

ベンチプレス 20kg x 10, 50kg x 20, 20, 18

ハイプーリーロウ 20RM x 10, 12RM x 8, 8RM x 8, 12RM x 12, 12

再開、ハイボリュームで筋量増加を狙う。

2019年11月24日(日)

第78回埼玉県パワーリフティング大会

SQ : 165〇/172.5〇/177.5× PR

BP : 107.5〇/112.5×/112.5×

DL : 170〇/185〇/190×

Total 465(PR)

M2 83kg 級 2 位

2019年11月20日(水)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 8, 80kg x 5, 90kg x 2, 100kg x 1, 107.5kg x 1, 112.5kg x 1, 115kg x 1

100kg, 107.5kg は止め。112.5kg, 115kg は素。

11/21(木)Run4.2kg@31分

2019年11月19日(火)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 70kg x 5, 100kg x 5, 120kg x 3, 145kg x 2, 155kg x 1, 165kg x 1, 170kg x 1, 175kg

デッドリフト 100kg x 5, 130kg x 3, 150kg x 1, 160kg x 1, 170kg x 1

SQ1RM 更新。試合では、165/172.5/177.5~180 予定

デッドは第1試技まで。試合では、170/182.5/190 予定

11/18(月)チンニング BW x 3, 3, 3

Run4.3km@30分

2019年11月17日(日)

RDL 20kg x 10, 10

FSQ 20kg x 8

バックプレス 20kg x 8

スナッチデッドリフト 30kg x 8

スナッチプル 30kg x 5, 40kg x 5

スナッチハイプル 40kg x 5, 5

ハイスナッチ 40kg x 5, 5

アクティブレスト, デモンストレーション

Run5.2km@35分

2019年11月16日(土)

ベンチプレ

ス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg x 2, 100kg x 1, 107.5kg x 1, 112.5kg x 1, 110kg x 2(1), 105kg x 3, 100kg x 5

チンニング BW x 3, 4, 5

高重量、対応せずか、、、!?ラストチャンス!

2019年11月15日(金)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 70kg x 6, 100kg x 5, 120kg x 3, 145kg x 2, 155kg x 1, 1, 165kg x 1

デッドリフト 70kg x 5, 110kg x 5, 140kg x 3, 150kg x 1, 160kg x 1, 170kg x 1

悪くはないが、ベルトの問題か。

2019年11月14日(木)

RDL 20kg x 10, 10

バックプレス 20kg x 10, 10

プッシュプレス 40kg x 5, 5, 50kg x 5

プッシュジャーク 40kg x 5, 5, 50kg x 5

ハイスナッチ 40kg x 5, 50kg x 3

ハイクリーン 50kg x 5

Runのためのアップ

Run5.1km@35分 汗だし。

11/12(火) Run5.6km@37分

2019年11月11日(月)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

FSQ 20kg x 5, 5

フルスクワット 20kg x 5, 8, 70kg x 5, 100kg x 5, 120kg x 3, 145kg x 2, 155kg x 2, 165kg x 2, 160kg x 2, 2

中3日でも出力は出ている。レバーアクションベルトはきつすぎか、、、

2019年11月10日(日)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg x 2, 100kg x 1, 107.5kg x 1, 110kg x 1, 105kg x 3, 100kg x 4, 4

チンニング BW x 3, 3, 3, 3, 3

止めで 110kg まで成功。もう一息ほしいところ！

2019年11月9日(土)

RDL 20kg x 10, 10

バックプレス 20kg x 10

プッシュプレス 30kg x 5, 40kg x 5, 5

プッシュジャーク 30kg x 5, 40kg x 5, 5

ハイスナッチ 30kg x 5, 40kg x 4, 4

ゴルフ練習のためのアップ。体は動く。

2019年11月7日(木)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 5, 90kg x 5, 110kg x 3, 130kg x 2, 145kg x 2, 155kg x 2, 165kg x 2

デッドリフト 100kg x 5, 130kg x 3, 150kg x 3, 165kg x 2

調子は良い。

2019年11月5日(火)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg x 2, 100kg x 1, 105kg x 1, 107.5kg x 2(1), 60kg x 15, 15

不調、重かった

2019年11月3日(日)

RDL 20kg x 10, 10

FSQ 20kg x 8

クリーンブル 30kg, 30kg, 40kg, 40kg x 5

クリーンハイブル 30kg, 40kg, 40kg x 5

ハイクリーン 20kg, 30kg, 40kg x 5

デモンストレーション

11/4(月) Run5.3km@35分 11/3の予定が雨で延期。2日前のスクデッド、昨日のクリーンのダメージでハムが危なかった。
とはいえ、この時期の夜間は15℃前後、さすがにタイムは上がってくる。モチベーションは未だまだまだだ！

2019年11月2日(土)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 6, 90kg x 5, 110kg x 3, 130kg x 2, 140kg x 2, 150kg x 7, 5, 5

DL 90kg x 5, 5, 5

徐々に調子がいいという感覚があった。DLでは押しの感覚、フィニッシュでの肩甲骨の寄せは◎

2019年10月31日(木)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg x 2, 100kg x 1, 107.5kg x 1, 105kg x 3, 2, 100kg x 4, 60kg x 12

第1試技 107.5kg は決定か！

Run6.5km@43分

Run は最長タイ、タイムは今季最高(^^♪ 何とか10回クリア。

2019年10月29日(火)

ラットプルダウン 10回 x 2sets

チンニング BW x 5, 5, 5

リバースロウ BW x 8, 8, 8

ラットプルダウン 10回

バックプレス 20kg x 10

プッシュプレス 30kg x 5, 40kg x 5

プッシュジャーク 30kg x 5, 40kg x 5

悪くない。

Run6.5km@45分

2019年10月28日(月)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット

20kg x 10, 60kg x 5, 90kg x 5, 110kg x 3, 130kg x 2, 140kg x 2, 150kg x 2, 155kg x 2

DL 70kg x 5, 100kg x 3, 130kg x 3, 150kg x 3, 160kg x 2

SQ130kg以降、ニースリーブ使用、深さは大丈夫、DLも押す感覚は良いが、SQ直後はきつい。

2019年10月27日(日)

RDL 20kg x 10, 10

FSQ 20kg x 8

VJ BW x 5

Jump with bar 20kg x 5, 5

クリーンプル 20kg, 30kg, 40kg x 5

クリーンハイプル 30kg, 40kg x 5

デモンストレーション

Run5.3km@36分 6.5km@45分予定が雨のため短縮。

2019年10月26日(土)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg x 2, 100kg x 1, 105kg x 1, 107.5kg x 1, 102.5kg x 3, 4, 2
60kg x 16, 12, 15

サイドレイズ 8kg x 10, 10

リアサイドレイズ 5kg x 15, 15

高負荷では腕で上げてしまっているか、、、

60kg では胸にしっかり入っている。

2019年10月24日(木)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 6, 90kg x 5, 110kg x 3, 130kg x 2, 140kg x 2, 150kg x 1, 145kg x 3(1)

FSQ 45kg x 6, 60kg x 5, 70kg x 5

DL 70kg x 5, 100kg x 3, 3

SQ は不調、DL は練習。セッティング、押す位置の確認。

2019年10月22日(火)

RDL 20kg x 10, 10

クリーンプル 40kg x 8

ハイクリーン(ハング) 40

Run 前のアップ。Run 4.3km@28分 7回/22日

2019年10月19日(土)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg x 2, 100kg, 105kg, 110kg x 1

50kg x 18, 20, 16

100kg 以降は止め、50kg はフォーム練習と化学的ストレス。

2019年10月18日(金)

ワンハンドロウ 10kg x 10, 20kg, 22kg, 26kg x 8+8

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 6, 90kg x 5, 110kg x 3, 130kg x 2, 140kg x 2, 150kg x 2, 160kg x 1

デッドリフト 70kg x 5, 100kg, 130kg, 150kg x 3, 160kg x 2, 165kg x 1

二部連。SQ は 130kg 以降はニースリーブ, 140kg 以降は Low bar。反応は良い。

デッドもいい感触。単独で行えばもう少し重量を扱える。

10/17(木) Run5.5km@35 分 天候の関係で中々走れないが、5 回/17 日。何とか 10 回はいけそうか??

2019 年 10 月 15 日 (火)

RDL 20kg x 10, 10

クリーンプル 40kg, 50kg x 60kg x 5

ハングハイクリーン 40kg, 50kg, 60kg x 5, 70kg x 3

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg x 2, 100kg x 5, 4, 4

パワーベンチ練習 50kg x 10, 10, 10(スロー), 20 回(クイック)

リアサイドレイズ 5kg x 15, 15

Run6.5km@45 分 今季最長も 5km 以降は失速、まだまだ脚も心肺も出来てない。

2019 年 10 月 13 日 (日)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 6, 90kg x 5, 110kg x 3, 130kg x 2, 140kg x 5, 145kg x 3, 150kg x 2

RDL 70kg, 80kg, 90kg x 8

150kg も 2 回、高負荷に対応していない?

2019 年 10 月 11 日 (金)

ワンハンドロウ 10kg x 10, 18kg x 10, 10, 22kg x 10

チンニング BW x 3, 3, 3

効かせるタイプ、まあまあ。

10/7(木)4km@28 分 雨が降る前に仕事の合間にひと走り。この決断成功、すぐに雨が降ってきた。

2019年10月8日(火)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 1010

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 6, 90kg x 5, 110kg x 3, 130kg x 2, 140kg x 2, 150kg x 2, 160kg x 1

デッドリフト 70kg x 5, 100kg x 3, 130kg x 2, 150kg x 1, 160kg x 1

130kg 以降はニーズリーブ、デッドも 150kg から弱ベルト着用。

2019年10月7日(月)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg x 2, 100kg x 1, 107.5kg x 1, 102.5kg x 5, 5, 4, 60kg x 10

DB ベンチプレス(捻り) 24kg x 10, 10

まあまあ。

Run5km@35分 雨だったので、少なめ。

2019年10月5日(土)

RDL 20kg x 10, 10

スナッチプル 40kg x 5

ハイスナッチ 40kg, 45kg, 50kg x 3

プッシュプレス+プッシュジャーク 40kg x 3+3 x 2sets

出力よし

Run6km@41分 今期最長(時間・距離)

2019年10月3日(木)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット

high bar 20kg x 10, 60kg x 5, 90kg x 5, 110kg x 3, 130kg x 2

low bar 140kg x 5, 145kg x 3, 5(弱ベルト)

RDL 70kg x 10, 90kg, 100kg x 8

メイン 145kg、1 セット目反応悪し、2 セット目良し！5 回だと心肺に余裕あり！RDL までトレができる！

2019 年 10 月 1 日 (火)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg x 2, 100kg x 1, 107.5kg, 102.5kg x 4, 4, 100kg x 5

DB ベンチプレス(捻り) 24kg x 10, 10

100kg、107.5kg は止め。第 1 試技は 107.5kg で！

2019 年 9 月 30 日 (月)

RDL 20kg x 10, 10

クリーンプル 40kg, 50kg, 55kg, 60kg x 6

ハイクリーン(ハング) 40kg, 50kg, 55kg, 60kg x 5

調子は良い。

Run5.6km@38 分 今季最長(距離、時間)

2019 年 9 月 28 日 (土)

RDL 20kg x 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 6, 90kg x 5, 110kg x 3, 130kg x 2, 145kg x 1, 155kg x 1

デッドリフト 70kg x 5, 100kg x 3, 130kg x 3, 150kg x 3

SQ 130kg 以降はニースリーブ有。ハイバー、ノーベルトで 155kg 失敗、、、

デッド導入。腰に直後は違和感があったが、翌日は問題無し。

2019 年 9 月 26 日 (木)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg x 2, 100kg x 1, 105kg x 1, 100kg x 4, 4, 4

チンニング BW x 3, 3, 3

明日ゴルフなので軽め。

2019 年 9 月 24 日 (火)

RDL 20kg x10

ハイクリーン(ハング) 40kg, 50kg, 55kg, 60kg x 5

ランのためのアップ

Run@5.3km@37分

2019年9月22日(日)

RDL 20kg x 15

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 6, 90kg x 5, 110kg x 3, 130kg x 2, 140kg x 8, 135kg x 6, 130kg x 6, BW x 10

RDL BW x 10

後半少し浅いが、8RM(140kg, ニースリーブ無)更新。筋肥大期は成功したといえる。

2019年9月21日(土)

ベンチプレス 20kg x 20, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg x 2, 102.5kg x 1, 100kg x 5, 5, 5

筋力期に以降。102.5kgは止め。上々。

2019年9月19日(木)

RDL 20kg x 10, 10

バックプレス 20kg x 10, 10

プッシュプレス 30kg, 35kg, 40kg, 45kg x 各5

プッシュジャーク 30kg, 35kg, 40kg, 45kg x 各5

ハイハングスナッチ 40kg, 45kg x 各3

ランのためにウォームアップ。

Run4.5km@30分 ペースは上向き。6:40/km

2019年9月17日(火)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg x 2, 100kg x 7(1), 95kg x 8, 90kg x 8(1)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 8+8

フルスクワット 20kg x 8, 60kg x 5, 90kg x 5, 110kg x 3, 130kg x 2, 140kg x 2, 150kg x 7, 145kg x 8, 140kg x 6, BW x 8

RDL BW x 8

2部連、調子は良い。今肥大期は成功と言える。SQ(ニーブレ有)の7RM, 8RM(150kg, 145kg)更新

2019年9月16日(月)

ラットプルダウン 15kg x 10

チンニング BW x 4, 4, 4

ワンハンドロウ 24kg x 8+8 x 3sets

背中はや弱いね。

2019年9月14日(土)

RDL 20kg x 10, 10

クリーンプル 40kg x 5

ハイハングクリーン 5 x 40kg, 50kg, 55kg, 60kg, 65kg

クリーン後のゴルフは調子が良い。ミート率、距離ともに良い。

2019年9月12日(木)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg x 3, 100kg x 6, 95kg x 8(1), 90kg x 8

DB ベンチプレス 24kg x 10, 10

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 6, 90kg x 5, 110kg x 3, 125kg x 2, 135kg x 8, 130kg x 8, 120kg x 6, BW x 8

RDL BW x 10

本日、二部連。スクワット⇒メイン 135, 130 はローバーながら 8RM 更新?

120kg はハイバーながら 6回で妥協。まだまだ。

2019年9月9日(月)

RDL 20kg x 10, 10

バックプレス 20kg x 10, 10

プッシュプレス 30kg x 5, 40kg x 5

ハイクリーン 40kg x 5, 50kg x 5

刺激

2019年9月7日(土)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 6, 90kg, 110kg, 120kg, 130kg x 各 5, 135kg x 6, 20kg x 10

RDL 20kg x 10

二日前のランのダメージか、四頭筋(膝上)が非常に重い。しかも朝から背中に張りがある。

本日のゴルフ練習もショートアイアンを中心に軽め。さらに抜歯のための抗生物質の副作用か体もだるい。

ということで少々量を減らして結構、しかし筋にの反応は悪くない。ノーギア(ニープレス無)135kg8reps はクリアできそう。

Swim1200m@60分 25m x 4本全力飛び込み有、吐きそう。感触は良い。レースに適応しそう。

2019年9月5日(木)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg x 2, 97.5kg x 8(1), 95kg x 6, 90kg x 8(1)

DB ベンチプレス 24kg x 10, 10

バックプレス 30kg x 6

プッシュプレス 30kg x 6, 40kg x 5

リアサイドレイズ 5kg x 15, 15

9/4 チンニング BW x 3 x 3sets

ベンチの2セット目以降が回復せず。もう少し休憩時間が必要か。

Run 4.8km@35分

2019年9月3日(火)

RDL 20kg x 10, 10

バックプレス 20kg x 10, 10

プッシュプレス 30kg x 5, 5, 40kg x 5

ハイスナッチ 30kg x 5, 5, 40kg x 5

まあまあ。

2019年9月2日(月)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 6, 90kg x 5, 115kg x 3, 130kg x 2, 145kg, 140kg, 135kg x 8, BW x 8

RDL 20kg x 10

ニープレス有での、8RM更新。

2019年8月31日(土)

ツアーームチンニング BW x 3, 5, 3

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg x 5, 5

RDL 20kg x 10, 10

ハイクリーン 40kg x 5, 50kg x 5, 60kg x 3, 65kg x 3

ベンチが不調? チンニング後だからか、、、

2019年8月29日(木)

RDL 20kg x 10, 10

バックプレス 20kg x 10, 10

プッシュプレス 30kg, 40kg x 5

ハイスナッチ 40kg x 5, 45kg, 50kg, 55kg x 3

バックジャーク 40kg, 45kg x 5

切れあり。

2019年8月27日(火)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 6, 90kg x 5, 110kg x 3, 130kg, 125kg, 120kg x 8

RDL, SQ BW x 10

眠気がありながら、反応良く、調子は良い。頑張れている。

2019年8月26日(月)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 97.5 x 7, 95kg x 8, 90kg x 7

DB ベンチプレス 24kg x 10 x 2sets

インクライン DB フライ 10kg x 12 x 2sets

バックプレス 20kg x 10, 10

調子は良い。

Run4.5km@32分 今月初ラン。12月の10kmレースを59分59秒で。

2019年8月22日(木)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 5, 90kg x 5, 110kg x 3, 130kg, 140kg, 150kg x 3

RDL 20kg x 12

明日、早朝ゴルフなので軽め。ニーシリーズ有で150kgまで。右ひざに力が入りづらいが概ね良好。

2019年8月20日(火)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 95kg x 9(1), 90kg x 9, 85kg x 8

フロントプレス 20kg x 8

バックプレス 20kg x 8

プッシュプレス(F/B) 30kg x 5 x 2sets, 40kg x 5 x 2sets

スナッチプル 40kg x 5 x 2sets

体は重いが良好。スナッチまではモチベーション続かず。明日こそ背中。

2019年8月18日(日)

RDL 20kg x 10, 10

ハングハイクリーン 5回 x 40kg, 50kg, 55kg, 60kg, 65kg, 50kg

フルSQ/RDL BW x 8, 8

思ったよりは動くが、重量は60kg前後までですね。再現性重視で！

2019年8月17日(土)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 6, 90kg x 5, 110kg x 3, 125kg, 120kg, 115kg x 8

RDL 60kg, 80kg x 10

ヒップスラスト 60kg, 80kg x 10

ウエイトだけは頑張れている(クイックリフトは除く)。明日は必ず、クイックリフトと背中をやる！

2019年8月15日(木)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 95kg x 9(1), 90kg x 8, 85kg x 10

DB ベンチプレス(内旋) 24kg x 8, 10

インクライン DB フライ 10kg x 12, 12

調子は良い。

2019年8月12日(月)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 8, 100kg x 5, 120kg x 5, 145kg x 6, 140kg x 5, 135kg x 5

RDL 20kg x 10

鬼ニープレス、弱ベルト使用。2回に1回はこのレーティンで高重量の耐性をつける。

2019年8月10日(土)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 95kg x 8(1), 90kg x 7, 85kg x 6

バーベル肩外旋 20kg x 10, 10

15分トレ。

2019年8月9日(金)

ラットプルダウン 20RM x 10

チンニング BW x 3 x 4sets

リバースロウ BW x 8 x 3

15分トレ。

2019年8月6日(火)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 6, 90kg x 5, 110kg x 5, 8 x 120kg, 115kg, 110kg

RDL 8 x 60kg, 70kg

まだまだ余力はあるが、8reps はきつい。

2019年8月5日(月)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg x 10, 85kg x 8, 80kg x 8

DB ベンチプレス 24kg x 8, 8

サイドレイズ 8kg x 8, 8

肩外旋 20kg x 8, 8

祭りの疲労はあったが、好調を維持。それでも2セット目以降は抑え気味。

2019年8月2日(金)

RDL 20kg x 12

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット

20kg x 10, 60kg x 8, 85kg x 5, 115kg x 5, 130kg x 5, 140kg x 8, 20kg x 10

RDL 20kg x 10

115kg 以降は鬼スリーブ、130, 140kg はローバー、140kg は弱ベルトながら

8RM 更新。この時期に、マジか！ベンチともども調子が良い。

2019年7月31日(水)

RDL 20kg x 10, 10

ハングハイクリーン&プレス 40, 45, 50kg x 5+3

ハングハイクリーン 55kg x 5, 60kg x 6

体重い、暑すぎる。

2019年7月30日(火)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg x 10, 7, 85kg x 8

DB ベンチプレス(内旋) 24kg x 8, 8

インクライン DB フライ 10kg x 12, 12

10RM 90kg は久々。推定 120kg は気持ちいい。

2019年7月29日(月)

ラットプルダウン 15kg x 20

チンニング BW x 5, 5, 5

リバースロウ BW x 8, 10, 10

バックプレス 20kg x 10, 10

15分トレ!

2019年7月27日(土)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 8, 80kg x 8, 100kg x 8, 115kg x 8, 20kg x 8

RDL 20kg x 10

調子いいかも。

2019年7月24日(水)

ベンチプレス 20kg x 10, 10, 60kg x 10, 80kg x 8, 85kg x 8, 90kg x 8

10分トレ!

2019年7月22日(月)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット(ハイバー)

20kg x 10, 8 x 60kg, 80kg, 100kg, 110kg

RDL 8 x 60kg, 70kg, 80kg

少し遅めの再開。効き具合は良い。慌てず漸進を掛ける。

2019年7月20日(土)

ラットプルダウン pre と post で可動域確保。

ワンハンドロウ 8 x 18kg, 24kg, 26kg(左 24kg), 20kg

リバースロウ BW x 8 x 3sets

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

クリーンブル 50kg x 8

ハイハングクリーン 5 x 50kg, 60kg, 65kg

ワンハンドロウ 左 24kg は間違い。しかし 24kg の左右 24kg がバランス重視ではベストか？

ワンハンドロウ後では、チンニングできない、情けない、、、

2019年7月18日(木)

ベンチプレス

20kg x 10 x 5 セット(練習)

60kg x 8, 8, 8

80kg x 8, 90 x 8

ダンベルベンチプレス 24kg x 10, 10

ダンベルフライ 10kg x 15, 15

インクラインダンベルフライ 10kg x 12, 12

リアサイドレイズ 5kg x 15,15

秋に向けて、再開。ベンチは強化種目。練習頻度を増やし、補助種目としてフライを多用する。

秋の目標は 115kg。

2019年7月16日(火)

さいたま市パワーリフティング大会

SQ 160〇/167.5〇/172.5×

BP 102.5〇/107.5〇/112.5×

DL 170〇/180〇/187.5〇

Total 462.5kg

予定通りの試技ながら、SQ と BP の第 3 試技に失敗。

結局、昨年度最終戦と同じ自己タイ記録ながら、DL は記録更新したのは収穫(2 年ぶり、2017 秋季県パワー以来)。

2019 年 7 月 10 日 (水)

試合前模擬試技

RDL 20kg x10, 10

BGSQ BW x 10+10

SQ 20kg x 10, 70kg x 6, 95kg x 5, 115kg x 3, 135 x 2, 150kg x 1

160kg〇, 165kg〇, 170kg〇

BP 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg x 2

102.5kg〇, 107.5kg〇, 112.5kg〇, 110kg〇

DL 70kg x 5, 110kg x 3, 130kg x 2, 150kg x 1, 160kg x 1

170kg〇, 175kg〇

SQ160/167.5/172.5kg BP102.5/107.5/112.5kg DL170/180/187.5kg 予定

Total 472.5kg 予定(10kg 記録更新)

2019 年 7 月 8 日 (月)

RDL 20kg x 10, 10

バックプレス 20kg x 10

ハイスナッチ 20kg x 5, 30kg x 5, 5, 40kg x 3

クリーン 40kg x 5, 5, 50kg x 4, 4, 55kg x 4

クリーンはハングやら床やら、キャッチもハイからローまで。切れは無い。

Run4.5km@30 分 ラン後の体重 82.8kg、明日は 82kg もしかしたら 81kg 台？

2019 年 7 月 7 日 (日)

ラットプルダウン w-up x 10

チンニング BW x 3, 3, 5, 5

リバースロウ BW x 10, 10, 10

リアサイドレイズ 6kg x 15, 15

チンニング→後半セットはROM 甘めでノンロック法。

2019年7月6日(土)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 8, 80kg x 5, 90kg x 2, 102.5kg x 1, 107.5kg x 1, 110kg x 1, 102.5 x 4, 4, 4
試合形式で110kgまで成功!セットも102.5kgで組んで悪くない。あと1回!

2019年7月4日(木)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 70kg x 6, 95kg x 5, 115kg x 3, 135kg x 2, 150kg x 1, 160kg x 1, 167.5kg x 1

デッドリフト 110kg x 5, 140kg x 2, 160kg x 1, 170kg x 1

SQ 160/167.5/172.5 DL 170/180/187.5 予定。第2試技までは確実に取れそう!

2019年7月2日(火)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg x 2, 102.5kg x 1, 107.5kg x 1, 100kg x 5, 5, 4

バックプレス 20kg x 10, 10

プッシュプレス 5 x 30kg, 40kg, 50kg, 60kg

バックプレス 30kg x 8

体重も増え、クリアチン効果も出てきたようで調子は良い。

ベンチは中3日でも対応する、むしろベストか? 夏・秋は今日かという意味でも頻度は増やそう。

Run4.5km@30分 ウェイト後で、この湿度、汗が半端ない。

2019年6月30日(日)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 6, 90kg x 5, 110kg x 3, 135kg x 2, 145kg x 2, 155kg x 1, 165kg x 1,
145kg x 5, 150kg x 3, 3

RDL 70kg x 8, 100kg x 6, 120kg x 6

ちょっと浅いレップもあるが、概ね良好。試合まであと2回!

2019年6月29日(土)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 8, 80kg x 5, 90kg x 2, 102.5kg x 1, 107.5kg x 1, 97.5kg x 5, 4, 4

昨日の筋肉痛がひどいが、好調。

2019年6月28日(金)

RDL 20kg x 10, 10

FSQ 20kg x 10

クリーンプル(ハング) 60kg x 8, 8

ハイクリーン(ハング) 60kg x 5, 5, 5

ベントオーバーロウ 60kg x 8, 8, 8

ワンハンドロウ 20kg x 8+8 x 2sets

背中弱い。

Swim1500m@60分(100m x 5本含)

2019年6月25日(火)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 6, 90kg x 5, 110kg x 3, 130kg x 2, 145kg x 2, 155kg x 2, 160kg x 1

DL 70kg x 5, 110kg x 3, 130kg x 2, 150kg x 1, 160kg x 1, 170kg x 1

RDL, SQ BW x 10+10

SQ160kg, DL170kg クリア。

2019年6月24日(月)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg x 3, 100kg x 1, 105kg x 1, 107.5kg x 1, 97.5kg x 5, 5, 5

デクラインベンチプレス 105kg x 3, 3

バックプレス 20kg x 10

プッシュプレス + バックジャーク 30kg x 5, 40kg x 5, 48kg x 3+2

スプリットジャーク 63kg x 3, 70kg x 3

バックジャーク + プッシュプレス 50kg x 3+3

フロントプレス 20kg x 10

1回はすべて試合形式、調子は良い。バックジャークはだめだけど、スプリットジャークは結構挙がる！

2019年6月21日(金)

インバーテッドロウ BW x 10 x 3sets

リバースロウ BW x 10, 8, 8

肩甲骨ドリル

寝不足なので軽め。

Swim1200m70分 ハム痙攣。昨日のスクワットか？

2019年6月20日(木)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワツ

ト 20kg x 10, 60kg x 6, 90kg x 5, 110kg x 3, 130kg x 2, 140kg x 2, 150kg x 1, 155kg x 1, 140kg x 3, BW x 10

RDL BW x 10

中3日、食後1時間ちょっと、そして明日は早朝ゴルフのため量は抑えめ。少々重く感じたが、悪くない。

2019年6月19日(水)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 8, 80kg x 5, 90kg x 2, 100kg x 1, 105kg x 1, 95kg x 6, 5, 5

デクラインベンチプレス 100kg x 5, 5, 5

バックプレス 20kg x 8, 8

好調！

6/17(月) プッシュプレス・プッシュジャーク デモ多数

2019年6月16日(日)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 8, 60kg x 6, 90kg x 5, 110kg x 3, 130kg x 2, 140kg x 6, 145kg x 3, 3, 60kg x 8

RDL 70kg x 8, 100kg x 6, 120kg x 6, BW x 8

ベルト有、好調。

2019年6月14日(金)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg x 5, 95kg x 4, 90kg x 5, 80kg x 8

バックプレス 20kg x 10, 10

寝不足で出力少々低下。

swim1200m@60分 まあまあ。

2019年6月13日(木)

ラットプルダウン 10回 2sets

チンニング BW x 5, 5, 5

リバースロウ BW x 8, 8, 8, 8

ラットプルダウン 10回

肩甲骨は代償無しに動いている。背中、結構でかい(^^♪

2019年6月11日(火)

RDL 20kg x 10, 10

バックプレス 20kg x 8, 8

スナッチプル 30kg x 8, 40kg x 5

プッシュプレス 30kg x 5, 40kg x 5

プッシュジャーク 30kg x 5, 40kg x 5

ハイスナッチ 30kg x 5, 40kg x 5, 5, 45kg x 3, 50kg x 3

OHSQ Bar x 8

パワーキャッチ気味、練習不足。

2019年6月9日(日)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 6, 90kg x 5, 110kg x 3, 130kg x 2, 140kg x 2(1), 2, 145kg x 1

DL 70kg x 5, 100kg, 130kg, 150kg x 3, 160kg x 2, 170kg x 1(×)

前半感覚は良かったが、結局撃沈。DLのメインはレバーベルト使用。

2019年6月7日(金)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg x 2, 95kg x 5, 5, 4

リアサイドレイズ 5kg x 15, 15

頸はまだ痛い。

2019年6月4日(火)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

20kg x 10, 60kg x 6, 90kg x 5, 110kg x 3, 3 x 130kg, 140kg, 145kg, 145kg

寝違えて体調不良のため、ニースリーブ使用。悪くはない。

2019年6月2日(日)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg x 3, 95kg x 5, 5, 4

バックプレス 20kg x 10, 10

リアサイドレイズ 5kg x 15, 15

6/3(月)クリーンデモ。30~40kg x 5 x 各数セット

2019年5月30日(木)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 8, 60kg x 6, 90kg x 5, 110kg x 3, 130kg x 3, 140kg x 3, 3

DL 70kg x 5, 3 x 110kg, 130kg, 140kg, 150kg, 160kg

DL再開、160kg x 3は上出来。

2019年5月27日(月)

RDL 20kg x 8

BGSQ BW x 8+8

R ランジ BW x 8+8

FSQ 20kg x 8

OHSQ 20kg x 8

クリーンプル 20kg x 8

ハイプル 20kg x 5, 30kg x 5

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg x 8, 85kg x 8, 82.5kg x 7, 80kg x 8

リアサイドレイズ 5kg x 15, 15

クイックリフトはセミナーデモ。ベンチはそこそこ。8RM 終了。

2019年5月24日(金)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 8, 60kg x 6, 90kg x 5, 110kg x 3, 125kg x 2, 8 x 135kg, 125kg, 120kg

RDL 8 x 60kg, 70kg, 80kg

8回完遂目的優先のため、135kgのみLow bar(弱ベルト使用)。反応、出力は良い。昨年この時期の内容は超えている。

8RMは終了。

2019年5月23日(木)

RDL 20kg x 10, 10

バックプレス 20kg x 10, 10

プッシュプレス 5 x 30kg, 40kg, 50kg

プッシュジャーク 5 x 30kg, 40kg, 50kg

ハングハイスナッチ 5 x 40kg, 40kg

リバースロウ BW x 8 x 3sets

脚に疲労有。プレスはいいが、SSCの反応不良。

2019年5月22日(水)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg x 7, 85kg x 8, 82.5kg x 8, 80kg x 7, 60kg x 6

仕事がつい日でトップ出力は前回より悪かったが、粘れている。

2019年5月19日(日)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 8, 60kg x 6, 90kg x 5, 110kg x 3, 120kg x 2, 130kg x 7, 125kg x 8, 120kg x 6

RDL 60kg x 8, 80kg x 8, 100kg x 8

スクワットの3セット目は妥協してしまったが、調子は悪くない。弱ベルトのみ使用。

8repsトレはあと2回。135kgは担ぐか??

2019年5月17日(金)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 8, 80kg x 5, 90kg x 8, 85kg x 8, 80kg x 8

インクラインベンチプレス 60kg x 8, 6

バックプレス 20kg x 10

プッシュプレス 40kg x 5, 50kg x 5, 60kg x 5, 40kg x 5

中々!

2019年5月23日(木)

RDL 20kg x 10, 10

クリーンプル 50kg x 8

ハイクリーン(ボックス+ハング+床) 50kg x 1+4, 55kg x 1+4, 60kg x 1+4, 65kg x 1+4, 55kg x 1+5

RDL 20kg x 10

65kgではパワーキャッチ、そして肩屈曲追いつかず。パワー不足。

2019年5月14日(火)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 6, 90kg x 5, 110kg x 3, 120kg x 2, 130kg x 7(1), 120kg x 8, 60kg x 8

RDL 20kg x 10

なんとなく、風邪が残っているか？腰に関節痛あり。弱ベルト使用。悪くはないが、、、というレベル。

O原は 135kg x 8, 8, 4, 当然、完全ノーギア。

2019年5月12日(日)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg x 7, 85kg x 8, 80kg x 8

病み上がりに割には追い込めた。

2019年5月9日(木)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 6, 90kg x 5, 110kg x 3, 125kg x 8, 120kg x 6, 60kg x 8

RDL 20kg x 10

明日早朝ゴルフのため、2セットのみ。125kg で今季 8reps 更新。次は 130kg!

2019年5月7日(火)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 8, 80kg x 5, 90kg x 8, 87.5kg x 8(1), 85kg x 8(1)

DB ベンチプレス 27kg x 10, 10

バックプレス 20kg x 10, 10

リアサイドレイズ 5kg x 15, 15

いい感じに回復しているが、相変わらずフィニッシュが弱い。

2019年5月6日(月)

RDL 20kg x 10, 10

クリーンプル 50kg x 8

クリーンハイプル 50kg x 5

ハイクリーン(2ndbox・ハング・フロア) 50kg, 55kg, x 1+4+0, 60kg x 1+3+1,

65kg x 1+2+1, 70kg x 1+1+1, 50kg x 1+4

チンニング BW x 4 x 3sets

出力は良いが、フロアからは下手。背中相変わらず弱い、、、

2019年5月4日(土)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 8, 60kg x 6, 90kg x 5, 110kg x 3, 120kg x 8, 115kg x 8, 110kg x 8

RDL 60kg x 12, 15

調子は上向き。次は125kg。

2019年5月2日(木)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 85kg x 8, 80kg x 8, 80kg x 7

DB ベンチプレス 24kg x 12, 12

バックプレス 20kg x 10, 10

リアサイドレイズ 5kg x 15, 15

調子は上向き。

2019年5月1日(水)

RDL 20kg x 10, 10

クリーンプル 50kg x 5, 5

クリーンハイプル 50kg x 5

ハイハングクリーン 50kg x 5, 55kg x 5, 60kg x 5, 65kg x 5, 50kg x 5

RDL 20kg x 10

令和初トレ!

Run 30分@4.5km 令和初ラン、そして今季初ラン

2019年4月30日(火)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 8, 90kg x 5, 110kg, 8, 120kg x 7, 115kg x 8

RDL 80kg x 8 x 3sets

8 レップ、きつい、、、

2019年4月27日(土)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 8, 8, 8

ダンベルベンチプレス 26kg x 8, 7

Bull のベンチ、セーフティーバーの高さがいまいち合わない、、

2019年4月26日(金)

バックプレス 20kg x 8, 30kg x 8, 8

プッシュプレス 40kg x 5, 5, 5

スナッチプル 40kg x 5, 5

スナッチハイプル 40kg x 5

ハイスナッチ 40kg x 5, 5, 5

寝不足で出力低下。

2019年4月25日(木)

RDL 20kg x 10, 10

クリーンプル 50kg x 5

クリーンハイプル 50kg x 5

ハイクリーン 50kg x 5, 55kg x 5, 60kg x 5, 50kg x 5

4/23(水) チンニング BW x 3 x 3sets

背中弱。

2019年4月23日(火)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 8, 90kg x 5, 105kg, 115kg, 110kg x 8

RDL 80kg x 8, 10, 8

きついけど、まだまだいける(当たり前か(^^♪)

2019年4月22日(月)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 10, 85kg x 8, 80kg x 7

DB ベンチプレス 24kg x 10, 8

RDL 20kg x 10, 10

クリーンプル 40kg, 50kg x 5

ハイクリーン(ハング) 50kg, 55kg, 60kg, 60kg x 5

徐々に回復。

2019年4月19日(金)

バックプレス 20kg x 10, 10, 8 x 25kg, 30kg, 35kg, 40kg

バックブッシュプレス 5 x 45kg, 45kg, 50kg

調子いいかも。

swim 1500m@70分 しばらく心肺はスイムで。

2019年4月18日(木)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 8 x 20kg, 60kg, 90kg, 100kg, 110kg

RDL 8 x 60kg, 70kg, 80kg

RDL で始まり RDL で終わる。

2019年4月17日(水)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 10, 8, 8

ダンベルベンチプレス(内旋) 24kg x 8, 8

バックプレス 20kg x 10, 10

リアサイドレイズ 5kg x 15, 15

夏に向けてトレ再開？ 110kg は取りたい(試合形式) ボリューム的には悪くない？

2019年4月14日(日)

第77回埼玉県パワーリフティング大会

SQ:140〇, 150〇, 160〇

BP: 95〇, 100〇, 105×

DL: 150〇, 160〇, 170〇

Total 430kg M2 83kg 級優勝

フルマラソン後ではこんなものでしょう。

昨年の実績からも430kg がボトムということでとらえていいかもしれません。

ベンチ 105kg を落とすのはショックだった。83kg 級では初です。

2019年4月10日(水)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 8, 80kg x 5, 90kg x 2, 95kg x 1, 100kg x 1, 90kg x 2

ハイクリーン 30kg x 5, 5, 5, 40kg x 5, 5

急激な寒さにより体調不十分、加えて昨日にスクデッドのダメージで体が動かん。

2019年4月9日(火)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW 10+0

フルスクワット 20kg x 8, 60kg x 6, 90kg x 5, 110kg x 3, 130kg x 2

試合形式 140kg〇 150kg〇 155kg×

デッドリフト 60kg x 5, 100kg x 3, 130kg x 1, 140kg x 1, 150kg x 1, 160kg x 1

とりあえず、

150/100/160/410 は確実。

2019年4月7日(日)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 8, 80kg x 5, 90kg x 2, 95kg x 1, 100kg x 1

とりあえず、止で 100kg 成功。

2019 年 4 月 4 日 (木)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 8, 60kg x 5, 6, 90kg x 5, 110kg x 3, 130kg, 140kg, 150kg x 1, 135kg, 130kg, 130kg x 3

デッドリフト 100kg x 3, 130kg x 2, 150kg, 160kg x 1

RDL 70kg x 8, 8

調子は上向き！ 自信も回復！ 150/100/160/410、M2 標準は大丈夫！

2019 年 4 月 3 日 (水)

ベンチプレス

20kg x 10, 60kg x 8, 80kg x 5, 90kg x 3, 95kg, 97.5kg, 100kg x 1, 90kg x 5(×), 85kg x 6, 80kg x 9, 60kg x 8, 20kg x 10

バックプレス 20kg x 10, 10

風邪気味だが、出力はなんとか。

試合形式で 100kg は失敗、90kg も 5 回目は上げきれずだったが、85kg, 80kg の回数は増加。

2019 年 3 月 31 日 (日)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 10, 60kg x 6, 90kg x 5, 110 kg x 3, 130kg, 140kg, 145kg x 1, 130kg, 125kg, 120kg x 5

デッドリフト 70kg x 5, 100kg x 3, 130kg x 2, 150kg x 1

腹の張りがあったが、順調に回復。

第 1 試技は、140/95/150/385?

2019 年 3 月 29 日 (金)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 10, 80kg x 5, 90kg, 95kg, 97.5kg x 1(止), 90kg x 5, 85kg x 5, 80kg x 8

DB ベンチプレス(内旋) 24kg x 8, 8

バックプレス 20kg x 10, 10

上々。

2019年3月28日(木)

RDL 20kg x 10, 10

クリーンプル 40kg x 6

ハイクリーン 40kg, 50kg, 55kg, 60kg x 5

クリーンも順調に回復。

Run5km+1km@29:20 今期練習ラストラン、日曜日は走れるか(雨)?

2019年3月27日(水)

RDL 20kg x 10, 10

OHSQ Wood Bar, 20kg x 8

バックプレス 20kg x 8, 8

スナッチ RDL 30kg x 6

ハイスナッチ 30kg x 5, 5, 40kg x 5, 5, 45kg x 3, 50kg x 3

パワーもやや回復。

2019年3月25日(月)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ 20kg x 10+10

フルスクワット 20kg x 8, 60kg x 6, 85kg x 5, 105kg x 3, 125kg x 4, 135kg x 1, 140kg x 1, 125kg x 5

デッドリフト 70kg x 5, 100kg x 3, 130kg x 2, 140kg x 1, 150kg x 1, 160kg x 1

RDL 70kg x 8, 8

回復している。

2019年3月24日(日)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 8, 80kg x 5, 90kg x 2, 95kg x 1, 90kg x 5, 85kg x 5, 80kg x 6

DB ベンチプレス(内旋) 24kg x 8, 8

バックプレス 20kg x 8, 8

回復の見込み??

Run 10km@55:47PR スポーツメイト北千住 10km レース

2019年3月20日(水)

RDL 20kg x 10, 10

BGSQ BW x 10+10

フルスクワット 20kg x 8, 60kg x 6, 85kg x 5, 105kg x 3, 125kg x 3, 135kg x 1, 140kg x 1

デッドリフト 60kg x 5, 100kg x 5, 130kg x 2, 145kg x 1, 155kg x 1

SQ は×、DL△

3/21(木) Run7km@42分(+1kmjog, walk)マラソンダメージ+スクワットダメージ+強風 10m

2019年3月19日(火)

ベンチプレス 20kg x 10, 60kg x 8, 80kg x 5, 90kg x 2, 95kg x 1, 90kg x 3, 85kg x 4, 80kg x 6

DB ベンチプレス 24kg x 8, 8

バックプレス 20kg x 10, 10

回復の兆し??

3/17(日)板橋シティマラソン 4:52 PR