

1 8.おまけ：両耳囁きマゾいじめトレーニング♡

2
3 マックス重量の60～70%ぐらい(15～25レップぐらいのハイレップ)、
4 もしくはドロップセットなどで断続的に追い込みをかける際に使える！)

5
6 ◇位置関係..

7 ・あやか⇨右に囁く

8 ・さき⇨左に囁く

9
10 あやか

11 「つくす…せんせえ…まだまだいけますよねえ…♡」

12
13 さき

14 「くす…先生はあ…追い込むのがだいすきな変態マゾですもんねえ…
15 ♡」

16
17 あやか

18 「ほらっ…動き止めちゃだめ…♡」

19
20 さき

21 「ちゃんと動かして下さい…♡」

22
23 あやか

24 「つくす…ちゃんと負荷に耐え抜いたらあ…もーっと強いカラダになれ
25 ますよ…♡」

1 なぎ

2 「つくす…この程度で諦めるほどお…弱くないですよねー♡」

3
4 あやか

5 「つくす…すご…筋肉ビクビクしてえ…もう限界が近そう…♡」

6
7 なぎ

8 「つくす…でもお、まだ追い込めそうですよお…♡」

9
10 あやか

11 「ほおらあ、しっかりと負荷を筋肉に乗せてえ…♡」

12
13 なぎ

14 「ほらっっ…まだまだ粘れますよ…いけるいける…♡」

15
16 あやか

17 「つくす、せんせっ…逃げちゃだめですよ…♡」

18
19 なぎ

20 「きっっーい刺激に耐えないとお…デカくなれないですよお…♡」

21
22 あやか

23 「つくす…乳酸溜まりきって…かなりキツそう♡」

1 さき

2 「つくす…せんせっっ…筋肉が焼け尽きそうな痛み…きつついですよね
3 え…♡」

4
5 あやか

6 「つくす…でも本当はあ…それが気持ちいんですよね…♡」

7
8 さき

9 「だってせんせえはあ…痛みを快楽に変えられる…ドマゾの変態だもん
10 ねえ…♡」

11
12 あやか

13 「つくす…歯を食いしばって笑顔で追い込んだじゃう…天性のマゾです
14 …♡」

15
16 さき

17 「ほらっっ、もっと追い込め…変態マゾ♡」

18
19 あやか

20 「まだまだ粘れ…変態マゾ♡」

21
22 さき

23 「ほらっ、動き止めるな…変態マゾ♡」

24
25 あやか

26 「カラダを痛めつけて…快感で絶頂しろ…変態マゾ♡」

1 さき
2 「マゾ…まあぞ…まあぞ…♡」
3
4 あやか
5 「マゾ…まあぞ…変態マゾ…♡」
6
7 さき
8 「ほらいけっ…追い込め…ギリギリ挙がるまで止めるな…♡」
9
10 あやか
11 「やれる…いける…ほら動かせ…限界まで粘れ…♡」
12
13 さき
14 「あっ…筋肉に血流溜まりきって…パンプきちやう…♡」
15
16 あやか
17 「つくす…どくどくうって…上がってきてるう♡」
18
19 さき
20 「っはあい…いけ…限界まで筋肉膨らませろ…♡」
21
22 あやか
23 「ほらっっ…力出し切れ…出せ…出し尽くせ…♡」
24
25

1 さき
2 「あっ…きちゃう…追い込みきちゃう…限界まで膨らんじゃうっ…♡」
3
4 あやか
5 「あっっ…おっきい…おっきくなってきたあ…♡」
6
7 さき
8 「くすくす…はあい、バーンアウトきめちゃおうねえ…♡」
9
10 あやか
11 「あっいく…筋肉いきそっっ…まだいけるっ…♡」
12
13 さき
14 「挙げ切れそう…ほら…いけるいける…いけるっ…あっっ…♡」
15
16 あやか
17 「くすくす…はあい…追い込み成功です」
18
19 さき
20 「ふふ…先生の筋肉…パンッパンに張ってきてるう…♡」
21
22 あやか
23 「くす…追い込むの…やっぱり気持ちいですねえ…♡」
24

1 さき

2 「はい…よく頑張りましたあ…♡」

3
4 あやか

5 「でも先生…あんまり無理せず追い込みすぎないように…気をつけて下
6 さいね♡」

7
8 さき

9 「筋トレは扱う重量とセット数…トータルのボリュームの方が遥かに重
10 要だよ♡」

11
12 あやか

13 「追い込むなら、各種目」セットくらいにしとかないとねー♡」

14
15 さき

16 「追い込まない方が筋力は上がりやすいし、やりすぎると怪我の原因に
17 なるよー♡」

18
19 あやか

20 「ってことで、無理をし過ぎないギリギリで頑張ろうねー♡」

21
22 さき

23 「オーバーワークは禁物♡

24 ほどほどに追い込みましょうね♡」

1 あやか

2 「くす、でもお、追い込むの辞められないんだあ…♡」

3

4 さき

5 「くすくす…先生はやっぱり…ドマゾの変態なんだあ…♡」

6

7 あやか

8 「ね…筋トレ好きの変態マゾさん…♡

9 これからも一緒に頑張ろうね♡」