	BB2 Comp 1				21
	13	5	3		✓
1	3'40 140	P3RH B2U PU TIB			
2	3'10 82	P3RH ED TIB			
3	3'38 124	P2DT PU P&E P3RUN(32)×2 P2RUN(32)×2			
4	3'19 120	P3RH S2S B2U Crouching B2Side			
5	3'50 122	P2DT ED SF(4)			
6	3'00 128	P3RH ED TiB P&E			
7	3'44 124	P2DT ED P2RUN(32)×2 P3RUN(32)×2			
8	3'25	<Dumbbell> Fly ShoulderPress			
9	3'10 108	P2DT ED			
10	4'13 119	P3RH TiB			
11	4'25 93	P2DT P3DT TiB PU ED T&P			

	BB2 Hous 1				21
	11	6	4		✓
1	5'22 128	P2RH P2DT P3RH PU ED P&E			
2	3'27 140	P2RH P2RH↑ P3RH B2U			
3	3'33 129	P2DT P1DT ED ED keep P2RN(32)P1RN(32)×2			
4	4'34 126	P2RH P3RH P2RH↑ P&P S2S B2U Isolation			
5	5'30 130	P3RH P2RH PU PD keep			
6	3'23 130	P2DT ED SF(8)(4) P2RUN(32) P1RUN(32)			
7	3'28	<Dumbbell> ChestPress Fly ShoulderPress Shake			
8	5'20 123	P3RH P&P B2U B2P Isolation			
9	3'45 136	P2P1DT P3DT P&E P3RUN(16)(32) P2RUN(16)P1RUN(16)			
10	4'01 91	P3DT 一曲丸ごとP3DTのみ。 強度評価は人それぞれ。			

	BB2 Regg 2				22
	14	4	4		
1	4'05 79	P3DT TiB			
2	3'47 173	P3DT S2S ED PU			
3	3'18 117	P2DT P3DT			
4	4'38 119	P3RH S2S P3DT			
5	3'48 120	P2DT ED Cornering			
6	4'29 108	P1↑RH HOVER ChestPush&Back			
7	3'07 118	P3DT TiB PU P3RUN(32)×2			
8	3'48	<Dumbbell> FrontPush Wiper Circle			
9	3'49 75	P3DT TiB			
10	3'48 128	P2DT ED P2(32)P3RUN(32)×2 P3RUN(64)			

	BB2 Hit 19				22
	14	4	4		✓
1	3'18 77	P2DT ED P3DT			
2	3'39 150	P3DT TiB B2U TW			
3	3'45 120	P2DT P&E SF(8) P3DT			
4	3'48 75	P1↑DT ED PU P5DT TiB			
5	3'10 104	P2DT SF(4) P3DT			
6	3'04 107	P3RH T&E			
7	4'11 128	P2DT PU SF(4) P2RUN(32) P3RUN(32) P2RUN(32) P3RUN(32)			
8	3'52	<Dumbbell> ArmCurl ChestPress Fly			
9	3'53 90	P2DT P3DT TiB T&P			
10	3'35 89	P3DT Tap&S2S			
11	3'31 140	P2DT ED P3DT			

	BB2 Hit 18				22
	14	4	4		✓
1	2'29 120	P2DT ED			
2	3'21 125	P3RH B2U PU B2P			
3	3'51 127	P2DT PU P2RUN(32) P2RUN(24) P3RUN(48)(64)			
4	3'37 99	P3RH S2S TiB Triangle			
5	3'24 125	Hover P3RH T&P			
6	4'10 96	P2DT ED P3DT			
7	3'49 128	P2DT ED PU P3RUN(32)P2RUN(32) P3RUN(64)			
8	2'43	<Dumbbell> Triceps ShoulderPress			
9	3'30 92	P3DT S2S P3RH TiB			
10	4'14 150	P2DT ED P&E SF(8)(4) P3RUN(64)			