

# Jadwal Olahraga Mingguan - Lari & Latihan di Kos

## Senin - Latihan Seluruh Tubuh (Full Body Workout)

18.30 - 19.00

- 15x squat (jongkok berdiri)
- 10x push-up (pakai lutut jika perlu)
- 20x jumping jacks
- 15x lunges (per kaki)
- 20 detik plank
- Pendinginan: stretching 5 menit

## Selasa - Lari Ringan + Stretching

18.30 - 19.15

- Lari  $\pm 2,5$ -3 km (boleh selingi jalan)
- Stretching 10 menit setelah lari

## Rabu - Latihan Kaki & Perut

18.30 - 19.00

- 15x squat
- 10x glute bridge
- 20x mountain climber
- 15x sit-up / crunch
- 20 detik plank
- Pendinginan: stretching

## Kamis - Istirahat / Stretching Ringan

18.30 - 18.45

- Stretch ringan seluruh tubuh atau jalan santai 10-15 menit

## Jumat - Latihan Lengan & Kardio

18.30 - 19.00

- 10x push-up
- 20x jumping jacks
- 10x dips (pakai kursi)
- 15x shoulder tap

- 20 detik plank
- Pendinginan

### **Sabtu - Lari Jauh atau Interval**

Pagi atau sore

- Lari/jogging 4-5 km atau
- 30 detik lari cepat + 1 menit jalan (6-8x ulang)

### **Minggu - Recovery Ringan**

Pagi atau sore

- Jalan santai 20-30 menit atau
- Stretching / yoga ringan 15 menit