

■■ Asta's Workout Full Guide — by ChatGPT

■ Informasi Tubuh

- Tinggi: 170 cm
- Berat: 68–70 kg
- Target: 63–66 kg (BMI ideal)
- Fasting: 13 jam (20:00 - 09:00)
- Latihan: Bodyweight + sprint + jalan aktif

■■ Jadwal Latihan Mingguan

Hari	Aktivitas	Fokus
Senin	Asta's Workout Project	Stamina & Strength
Selasa	Jalan aktif 15–30 menit	Recovery
Rabu	Asta's Workout Project	Volume
Kamis	Jalan cepat (power walk)	Cardio ringan
Jumat	Asta's Workout Project	Peak
Sabtu	Jalan santai	Recovery
Minggu	Asta's Workout (opsional)	Challenge

■■ Detail Asta's Workout

1. Pemanasan (5–7 menit): arm circles, leg swing, jumping jacks, shoulder rotation, ankle rotation, jalan biasa 15 menit.
2. Push-up Superset: Fast push-up 30 detik → Pike Push-up 15x. 2–4 set, istirahat 60 → 45 detik.
3. Double Crunches: 30 detik × 3 set.
4. Black Meteorite + Sprint: 4 set (20x black meteorite + sprint 10–15 m). Naik jadi 5 set minggu ke-4.
5. Pendinginan (5 menit): jalan pelan, stretching, pernapasan dalam.

■■ Panduan Nutrisi

- Kebutuhan kalori: ±1800–2000 kcal/hari (defisit ringan).
- Protein: 110–130 g/hari.
- Fokus porsi, bukan jenis makanan (karena ikut masakan rumah).
- Minum air putih 2–3 L per hari.
- Hindari minuman manis & gorengan berlebihan.

■ Cemilan Murah & Bikin Kenyang

Cemilan	Alasan	Cara Konsumsi
Telur rebus	Protein tinggi	1–2 butir kapan saja
Pisang	Serat & karbo alami	1 buah saat lapar/pre-workout

Tahu/Tempe	Murah & tinggi protein	2–3 potong
Kentang rebus	Karbo kompleks	1–2 biji
Jagung rebus	Serat tinggi	Snack sore
Kacang rebus	Lemak sehat	Segenggam kecil

■ Jadwal Makan Ideal (Contoh)

Waktu	Kegiatan	Makanan
09:00	Sarapan	Nasi + telur/tempe + sayur + air putih
12:00	Makan siang	Nasi + lauk mama (atur porsi) + sayur
15:00	Camilan	Pisang / telur rebus
17:30	Makan malam	Nasi porsi kecil + lauk + sayur
19:30	Camilan opsional	Kentang rebus / tahu tempe
20:00	Fasting	Air putih

■ Tips Akhir

- Konsistensi lebih penting daripada latihan ekstrem.
- Fasting + defisit kalori ringan + workout progresif = turunkan lemak stabil.
- Fokus pada porsi & cemilan sehat murah.
- Tidur cukup & minum cukup air.
- Gainer tidak disarankan saat cutting — pilih protein alami / whey biasa kalau mampu.