

# ▮ Program Latihan Minggu ke-5-8

Program ini merupakan kelanjutan dari program 4 minggu sebelumnya, dengan peningkatan intensitas dan fokus pada pembentukan tubuh maskulin ideal: **bahu lebar, dada bidang, perut padat, punggung tegak, dan kekuatan fungsional pria**. Tetap menggunakan alat yang tersedia: **dumbbell 5kg, matras, dan elliptical**.

## ▮ Tujuan

- Meningkatkan massa otot dan kekuatan postural
- Membentuk tubuh atletis dan maskulin (bahu, dada, perut, punggung)
- Memperkuat otot bokong dan pinggul untuk stabilitas dan vitalitas
- Menjaga dan meningkatkan fungsi dasar panggul (Kesehatan pria)

## ▮ Peralatan

- Dumbbell 5kg (sepasang)
- Matras yoga
- Mesin elliptical

## ▮ Jadwal Mingguan

Hari	Fokus Latihan
Senin	Upper Body + Core
Selasa	Kardio HIIT + Core Isometrik
Rabu	Lower Body + Glute & Core
Kamis	Istirahat atau Yoga ringan
Jumat	Full Body Dumbbell + Core + Back/Postur
Sabtu	Kardio Steady + Hero Finisher (mental maskulin)
Minggu	Istirahat

## ▮ Catatan Progres

- Intensitas naik: lebih banyak repetisi, istirahat 30-45 detik antar set
- Sit-up dan plank to push-up **diganti** dengan variasi core yang lebih aman
- Fokus tambahan: **bahu, dada, bokong, punggung, dan otot dasar panggul**

## ▮ Rincian Latihan

### ▮ Senin – Upper Body + Core

- Push Up – 4 set x 12-20
- Dumbbell Shoulder Press – 4 set x 12
- Dumbbell Lateral Raise – 3 set x 15
- Dumbbell Bent Over Row – 4 set x 12
- Dumbbell Chest Press (di matras) – 4 set x 12
- Dead Bug – 3 set x 12 per sisi

- Russian Twist (pakai dumbbell) – 3 set x 20
  - Plank – 3 set x 1 menit
  - ☐ *Kegel Hold* – 3x10 detik (duduk atau rebahan)
- 

#### ☐ Selasa – HIIT Elliptical + Core Isometrik

- Elliptical HIIT – 30 menit (1 menit cepat, 1 menit lambat x 15)
  - Wall Sit – 3 set x 1 menit
  - Shoulder Tap – 3 set x 20 (10 per sisi)
  - Bird Dog Hold – 3 set x 30 detik per sisi
  - Hollow Body Hold – 3 x 30 detik
  - ☐ *Child's Pose Breathing* – 3 menit
- 

#### ☐ Rabu – Lower Body + Glute & Core

- Bodyweight Squat – 3 set x 25
  - Dumbbell Goblet Squat – 4 set x 12
  - Reverse Lunge (pakai dumbbell) – 3 set x 12 per kaki
  - **Single Leg Glute Bridge** – 3 set x 10 per sisi
  - Leg Raise – 3 set x 15
  - Dead Bug – 3 set x 12 per sisi
  - Plank – 3 set x 1 menit
  - ☐ *Kegel Hold* – 3x10 detik
- 

#### ☐ Jumat – Full Body + Back & Postural Core

Ulangi seluruh rangkaian ini selama **3 ronde**:

1. Dumbbell Squat + Shoulder Press – 15 reps
  2. Push Up – 15 reps
  3. Dumbbell Bent Over Row – 12 per sisi
  4. Russian Twist – 20 reps
  5. Shoulder Tap – 20 reps
  6. Plank – 1 menit
  7. Wall Sit – semaksimalnya
  8. ☐ *Reverse Snow Angel* – 3 set x 15
  9. ☐ *Wall Y-Raise* – 3 set x 10
- 

#### ☐ ☼ Sabtu – Kardio Steady + Hero Finisher

- Elliptical steady – 35 menit
  - Push Up – 3 set x 15
  - Bodyweight Squat – 3 set x 25
  - Dead Bug – 3 set x 12 per sisi
  - Plank – 3 set x 1 menit
  - ☐ *Hero Finisher – AMRAP 5 Menit*:
    - 5 Push-up
    - 10 Squat
    - 5 Dumbbell Row
    - 10 Russian Twist
  - Peregangan ringan
-

## ▮ **Tips Penting**

- Pemanasan 5-10 menit sebelum latihan
  - Gunakan timer untuk HIIT, plank, dan wall sit
  - Perhatikan postur (terutama saat shoulder press & plank)
  - Pendinginan: stretching statis & pernapasan dalam
- 

## ▮ **Catatan Tambahan**

Program ini bisa diulang untuk minggu ke-9 dan seterusnya dengan peningkatan bertahap:

- Tambah 1 set atau 2-5 repetisi
- Kurangi waktu istirahat antar set
- Naikkan durasi AMRAP atau wall sit
- Tambah beban (kalau tersedia dumbbell lebih berat)