

♂ Program Latihan "Beast Mode" by Ersan

Tujuan

- **Meningkatkan Massa Otot (Hypertrophy):** Fokus pada volume dan progresif overload.
- **Meningkatkan Kekuatan & Daya Tahan Otot:** Membangun fondasi yang kuat.
- **Perut Six-Pack & Core Kuat:** Integrasi latihan core spesifik setiap hari.
- **Tangan Macho (Biceps & Triceps):** Penekanan khusus pada lengan.
- **Postur Optimal & Kesehatan Punggung:** Memperkuat otot postural.
- **Kesehatan Kardiovaskular:** Melalui sesi elliptical.
- **Pemulihan & Fleksibilitas:** Dengan hari istirahat aktif/pasif.

Peralatan

- Dumbbell 10kg (sepasang)
- Matras yoga
- Mesin elliptical
- Kursi/bangku datar (opsional, untuk Bulgarian Split Squat)

Jadwal Latihan Mingguan

Hari	Fokus	Catatan
Senin	Upper Body Strength (Push Focus) + Core	Dada, Bahu (Depan/Samping), Triceps
Selasa	Lower Body & Glutes + Core	Kaki, Glutes, Hamstring, Betis
Rabu	Upper Body Strength (Pull Focus) + Core	Punggung, Bahu (Belakang), Biceps
Kamis	Total Rest / Active Recovery (Light Stretching)	Fokus pada pemulihan. Hindari latihan berat.
Jumat	Full Body Hypertrophy + Core Stability	Kombinasi gerakan untuk pertumbuhan otot menyeluruh
Sabtu	Kardio Intensity (Elliptical HIIT) + Core Power	Bakar lemak, tingkatkan daya tahan, latih core dinamis.
Minggu	Total Rest / Mobility & Gentle Stretching	Pemulihan penuh. Boleh peregangan ringan jika diperlukan.

Rincian Latihan Harian

Prinsip Umum untuk Setiap Sesi:

- **Pemanasan (5-10 menit):** Gerakan dinamis (Arm Circles, Leg Swings, Torso Twists, Light Jumping Jacks/High Knees).
- **Tempo:** Fokus pada kontrol! **3 detik turun/fase eksentrik, 1 detik jeda di bawah, 1 detik naik/fase konsentrik.** Ini penting untuk hypertrophy!
- **Istirahat Antar Set:** 60-90 detik untuk latihan kekuatan/hypertrophy.

- **Pendinginan (5-10 menit):** Peregangan statis (tahan setiap peregangan 20-30 detik).
-

☐ **Senin – Upper Body Strength (Push Focus) + Core**

- **Dumbbell Floor Press:** 4 set x 10-12 repetisi (Tempo: 3:1:1)
 - Fokus: Dada, Triceps. Pastikan siku membentuk sudut 45 derajat dari tubuh.
 - **Dumbbell Shoulder Press (Seated/Standing):** 4 set x 10-12 repetisi
 - Fokus: Bahu depan. Jaga punggung tetap lurus.
 - **Dumbbell Lateral Raise:** 4 set x 12-15 repetisi (lebih ringan, fokus pada bahu samping)
 - Fokus: Lebar bahu. Jangan ayunkan badan.
 - **Incline Push-Up (kaki diangkat di kursi/sofa):** 3 set x Maksimal Repetisi (hingga form jelek/gagal)
 - Fokus: Dada atas, bahu. Jika terlalu sulit, naikkan kaki ke permukaan yang lebih rendah.
 - **Overhead Dumbbell Triceps Extension (Single Dumbbell):** 3 set x 12-15 repetisi
 - Fokus: Triceps. Jaga siku dekat kepala.
 - **Diamond Push-Up (jika mampu):** 3 set x Maksimal Repetisi
 - Fokus: Triceps intensif. Jika sulit, lakukan di lutut.
 - **Plank with Hip Dips:** 3 set x 10-12 repetisi per sisi
 - Fokus: Oblique, stabilitas core. Jaga core tetap aktif.
 - **Hollow Body Hold:** 3 set x 30-45 detik
 - Fokus: Core, abs bagian bawah. Jaga punggung bawah menempel lantai.
-

☐ **Selasa – Lower Body & Glutes + Core**

- **Dumbbell Goblet Squat:** 4 set x 12-15 repetisi (Tempo: 3:1:1)
 - Fokus: Kaki, glutes, quad. Jaga dada tegak, lutut sejajar jari kaki.
 - **Dumbbell Romanian Deadlift (RDL):** 4 set x 10-12 repetisi (Tempo: 3:1:1)
 - Fokus: Hamstring, glutes, punggung bawah. Sedikit tekuk lutut, dorong pinggul ke belakang. Rasakan peregangan di hamstring.
 - **Bulgarian Split Squat (Pakai Kursi/Sofa):** 3 set x 10-12 repetisi per kaki
 - Fokus: Kaki, glutes, keseimbangan. Penting untuk kekuatan unilateral.
 - **Glute Bridge March (Dumbbell di Pinggul):** 3 set x 12-15 repetisi per kaki
 - Fokus: Glutes, hamstring, stabilitas pinggul.
 - **Calf Raises (Dumbbell di Tangan):** 4 set x 15-20 repetisi
 - Fokus: Betis. Berdiri di tepi tangga/buku tebal untuk jangkauan penuh.
 - **Leg Raise + Pulse (straight leg):** 3 set x 15-20 repetisi
 - Fokus: Abs bagian bawah. Jaga punggung bawah tetap menempel lantai.
 - **Reverse Crunches:** 3 set x 15-20 repetisi
 - Fokus: Abs bagian bawah. Angkat pinggul dari lantai.
-

☐ **Rabu – Upper Body Strength (Pull Focus) + Core**

- **Dumbbell Bent Over Row:** 4 set x 10-12 repetisi (Tempo: 3:1:1)

- Fokus: Punggung (*latissimus dorsi*, *rhomboid*). Jaga punggung lurus, dorong siku ke belakang.
- **Single Arm Dumbbell Row (Kaki Depan-Belakang):** 3 set x 10-12 repetisi per sisi
 - Fokus: Punggung, stabilitas core. Gerakan terkontrol.
- **Superman Hold:** 3 set x 30-45 detik
 - Fokus: Otot punggung bawah, *glutes*. Angkat lengan dan kaki secara bersamaan.
- **Dumbbell Bicep Curl (Standing/Seated):** 4 set x 10-12 repetisi
 - Fokus: *Biceps*. Kontrol gerakan, jangan ayunkan badan.
- **Dumbbell Hammer Curl:** 3 set x 12-15 repetisi
 - Fokus: *Biceps* (bagian *brachialis*), *forearm*. Telapak tangan menghadap satu sama lain.
- **Wall Y-Raise:** 3 set x 15-20 repetisi (tanpa dumbbell, fokus aktivasi otot)
 - Fokus: Bahu belakang, *rotator cuff*, postur. Menempel di dinding, bentuk 'Y' dengan lengan.
- **Reverse Snow Angel:** 3 set x 15-20 repetisi (tanpa dumbbell)
 - Fokus: Punggung atas, bahu belakang. Berbaring telungkup, gerakan seperti 'snow angel'.
- **Russian Twist (dengan Dumbbell):** 3 set x 20-30 repetisi (total)
 - Fokus: *Oblique*. Jaga kaki terangkat jika mampu, putar badan.
- **Side Plank (dengan Hip Dip):** 3 set x 30-45 detik per sisi
 - Fokus: *Oblique*, stabilitas *lateral core*.

▮ Kamis – Total Rest / Active Recovery (Light Stretching)

- **Tujuan:** Pemulihan penuh sistem saraf pusat dan otot. Hindari stres tambahan.
- **Opsional (Jika tubuh terasa segar):**
 - **Gentle Mobility & Stretching (15-20 menit):**
 - Deep Breathing (perut) – 3-5 menit
 - Cat-Cow Stretch – 10 repetisi
 - Cobra Stretch – 30 detik x 3
 - Child's Pose – 30 detik x 3
 - Hip Flexor Stretch (Lunge Stretch) – 30 detik per sisi x 2
 - Hamstring Stretch (Standing/Seated) – 30 detik per sisi x 2
 - Piriformis Stretch (Figure-4) – 30 detik per sisi x 2
 - **Foam Rolling (jika ada):** Fokus pada paha, punggung atas, dan *glutes*.

▮ Jumat – Full Body Hypertrophy + Core Stability

Lakukan dalam bentuk sirkuit jika ingin meningkatkan intensitas kardio, atau sebagai latihan terpisah dengan istirahat 60-90 detik antar set.

- **Dumbbell Clean & Press:** 4 set x 8-10 repetisi
 - Fokus: Kekuatan eksplosif, seluruh tubuh. Dari lantai ke bahu (*clean*), lalu tekan ke atas (*press*).
- **Renegade Row:** 3 set x 8-10 repetisi per sisi (Posisi Plank, lalu row dumbbell)
 - Fokus: Punggung, core stabilitas anti-rotasi. Jaga pinggul stabil.
- **Reverse Lunge with Dumbbells:** 3 set x 10-12 repetisi per sisi
 - Fokus: Kaki, *glutes*, keseimbangan. Lebih ramah lutut dari *forward lunge*.

- **Push-Up (Standard/Kneeling):** 3 set x Maksimal Repetisi (hingga form jelek/gagal)
 - Fokus: Dada, bahu, triceps. Jaga badan lurus seperti papan.
 - **Alternating Bicep Curl:** 3 set x 10-12 repetisi per lengan
 - Fokus: Biceps. Fokus kontraksi, kontrol saat menurunkan.
 - **Triceps Push-Up (Close Grip):** 3 set x Maksimal Repetisi
 - Fokus: Triceps. Siku rapat ke badan.
 - **Dead Bug:** 3 set x 10-12 repetisi per sisi (gerakan perlahan dan terkontrol)
 - Fokus: Stabilitas core, koordinasi. Jaga punggung bawah menempel lantai.
 - **Plank Shoulder Tap:** 3 set x 10-12 repetisi per sisi
 - Fokus: Stabilitas core, bahu. Minimalisasi gerakan pinggul.
-

▢ Sabtu – Kardio Intensity (Elliptical HIIT) + Core Power

- **Pemanasan (5 menit) di elliptical:** Laju ringan.
 - **Elliptical HIIT (High Intensity Interval Training):** 20 menit
 - **Interval:** 1 menit **Sprint (80-90% usaha maksimal)** / 1 menit **Recovery (Laju ringan)**
 - Ulangi 10 kali.
 - Tujuan: Bakar kalori, tingkatkan daya tahan kardio. Dorong dirimu di fase sprint!
 - **Pendinginan (5 menit) di elliptical:** Laju ringan, lalu stretching.
 - **Core Power Circuit (3 Ronde, tanpa istirahat antar gerakan, 60 detik antar ronde):**
 - **Mountain Climbers:** 30 detik (cepat, jaga core aktif)
 - **Bicycle Crunches:** 30 detik (fokus sentuhan siku-lutut, rotasi core)
 - **Dumbbell Sit-Up (pegang dumbbell di dada):** 10-12 repetisi
 - **Forearm Plank:** 45-60 detik
-

▢ Minggu – Total Rest / Mobility & Gentle Stretching

- **Tujuan:** Pemulihan menyeluruh, mempersiapkan tubuh untuk minggu berikutnya.
 - **Opsional (jika benar-benar ingin bergerak ringan):**
 - **Mobility Routine (15-20 menit):**
 - Spinal Twists (Seated/Lying)
 - Pigeon Pose (untuk peregangan pinggul dalam)
 - Butterfly Stretch
 - Wrist & Ankle Circles
 - **Fokus pada pernapasan diafragma:** Ini membantu relaksasi dan pemulihan sistem saraf.
 - **Penting:** Dengarkan tubuhmu. Jika terasa lelah, istirahat total adalah yang terbaik.
-

▢ Progres Mingguan (Progressive Overload)

Ini adalah kunci untuk terus membangun otot!

- **Minggu 1-4 (Fase Fondasi):** Fokus pada penguasaan form yang benar untuk setiap gerakan. Catat berapa banyak repetisi yang kamu lakukan di setiap set.
- **Minggu 5-8 (Fase Peningkatan Volume):**
 - **Tingkatkan repetisi:** Jika kamu sudah nyaman dengan form dan repetisi di rentang yang disarankan (misal 10 repetisi), coba tambahkan 1-2 repetisi di setiap set (jadi 11-12 repetisi).
 - **Tingkatkan set:** Untuk latihan utama (set 4), jika kamu masih punya tenaga, tambahkan 1 set lagi.
- **Minggu 9-12 (Fase Intensitas):**
 - **Kurangi waktu istirahat:** Kurangi istirahat antar set menjadi 45-60 detik untuk meningkatkan kepadatan latihan.
 - **Variasi Tempo:** Eksperimen dengan tempo yang lebih lambat di fase eksentrik (misal 4-5 detik turun).
 - **Super/Drop Set (opsional, jika dumbbell 10kg terlalu ringan):** Lakukan dua latihan yang menargetkan otot yang sama tanpa istirahat di antaranya (supersets). Contoh: Dumbbell Floor Press langsung ke Push-up.
- **Tracking:**
 - **Log Latihan:** Gunakan buku catatan atau aplikasi untuk mencatat jumlah set, repetisi, dan beban (dumbbell 10kg). Ini sangat penting untuk melihat progresmu.
 - **Foto Progres:** Ambil foto tubuh (depan, samping, belakang) setiap 2-4 minggu di waktu dan kondisi cahaya yang sama. Ini motivasi besar!
 - **Ukuran Tubuh (opsional):** Ukur lingkar lengan, dada, pinggang, paha setiap bulan.

▢ Tips Tambahan untuk "Beast Mode"

1. **Nutrisi adalah Raja:**
 - **Protein Tinggi:** Pastikan asupan protein cukup (sekitar 1.6-2.2 gram per kg berat badanmu) untuk pemulihan dan pertumbuhan otot. Sumber: telur, dada ayam, ikan, tahu, tempe, whey protein (jika pakai).
 - **Karbohidrat Kompleks:** Untuk energi (nasi merah, ubi, roti gandum, oatmeal).
 - **Lemak Sehat:** Penting untuk hormon (alpukat, kacang-kacangan, minyak zaitun).
 - **Defisit Kalori Ringan/Maintenance:** Karena tujuanmu juga perut sixpack, tetap perhatikan asupan kalori. Mungkin sedikit di bawah maintenance atau pas maintenance, tapi fokus pada makanan bersih dan padat nutrisi.
2. **Hidrasi:** Minum air yang cukup sepanjang hari.
3. **Tidur Cukup:** Targetkan 7-9 jam tidur berkualitas setiap malam. Ini adalah saat ototmu pulih dan tumbuh.
4. **Dengarkan Tubuh:** Jika ada nyeri (bukan pegal otot biasa), istirahat atau modifikasi latihan. Jangan paksakan diri.
5. **Konsistensi:** Ini adalah kunci utama. Lebih baik latihan secara konsisten dengan intensitas sedang daripada intensitas tinggi tapi hanya sesekali.
6. **Variasi:** Setelah 2-3 bulan, pertimbangkan untuk mengganti beberapa latihan atau pola repetisi untuk memberikan stimulus baru pada otot.

7. **Mind-Muscle Connection:** Saat melakukan latihan, fokus pada otot yang sedang dilatih. Rasakan kontraksinya. Ini sangat membantu pertumbuhan otot.
8. **Peregangan & Mobility:** Jangan lupakan sesi mobility dan peregangan. Ini menjaga fleksibilitas, mencegah cedera, dan meningkatkan kualitas gerakan.