



# Program Workout 1-3 Bulan

Panduan Lengkap oleh [Ersan Karimi](#)



## Tujuan Program Ini

---

- Meningkatkan massa otot (hypertrophy) dengan progressive overload
- Kekuatan & daya tahan otot
- Six-pack & core yang kuat
- Lengan (biceps & triceps) lebih berisi
- Bahu lebar & postur optimal
- Kesehatan kardiovaskular (lari mingguan)
- Fleksibilitas & pemulihan menyeluruh

## Peralatan yang Dibutuhkan

- Dumbbell 5kg (1 buah, digunakan bergantian untuk **single arm**)
- Matras yoga
- Kursi/bench untuk dip & step up

## Skema Progressive Overload (1-3 Bulan)

| Bulan           | Reps Range | Set | Catatan  |
|-----------------|------------|-----|--|
| 1 (Minggu 1-4)  | 8-12       | 3   | Adaptasi teknik, fokus gerakan benar                         |
| 2 (Minggu 5-8)  | 10-15      | 3-4 | Tambah volume, kurangi rest                                  |
| 3 (Minggu 9-12) | 12-20      | 4   | Intensitas tinggi, tempo lambat, set terakhir sampai failure |

- Rest antar set: 45-90 detik

- **Tempo bulan 3:** turunkan beban 3-4 detik → kontraksi maksimal



## Jadwal Workout Mingguan

---

- **Senin** → Push (Chest, Shoulders, Triceps + Core)
- **Selasa** → Pull (Back, Biceps + Core)
- **Rabu** → Active Recovery (stretching / yoga / jalan santai)
- **Kamis** → Legs + Core
- **Jumat** → Arms & Shoulders Hypertrophy
- **Sabtu** → Full Body + Cardio ringan
- **Minggu** → Lari 5-7K (Easy-Moderate Pace)



### Senin - Push Day (Chest, Shoulders, Triceps + Core)

1. **Push Up** - 3-4 set x 8-20
2. **Single Arm Floor Press** - 3-4 set x 8-15/arm
3. **Dumbbell Shoulder Raise** - 3-4 set x 10-20
4. **Seated Tricep Press** - 3-4 set x 8-15

5. [Bench Dip](#) - 3-4 set x 10-20

6. [Plank](#) - 3x30-60 detik

## **Selasa - Pull Day (Back, Biceps + Core)**

1. [Dumbbell Bicep Curl](#) - 3-4 set x 10-20

2. [Hammer Curl](#) - 3-4 set x 10-15

3. [Cross Body Hammer Curl](#) - 3-4 set x 10-15/arm

4. [Dumbbell Shrug](#) - 3-4 set x 15-20

5. [Concentration Curl](#) - 3-4 set x 8-15/arm

6. **Core Circuit (2-3 round)**

- [Russian Twist](#) - 15/side
- [Leg Raise](#) - 12-15
- [Dead Bug](#) - 12-15

## **Rabu - Active Recovery**

- Stretching / Yoga 15-20 menit
- Jalan santai 20-30 menit

- Foam rolling (optional)

## Kamis - Legs + Core

1. [Dumbbell Goblet Squat](#) - 3-4 set x 10-20
2. [Lunge](#) - 3-4 set x 10-15/leg
3. [Step Up](#) - 3-4 set x 10-15/leg
4. [Dumbbell Hip Thrust](#) - 3-4 set x 10-15
5. [Dumbbell Good Morning](#) - 3-4 set x 10-15
6. [Wall Sit](#) - 2-3x30-60 detik
7. [Scissor Kick](#) - 3x15-20

## Jumat - Arms & Shoulders Hypertrophy

1. [Waiter Curl](#) - 3-4 set x 10-15
2. [Biceps Curl To Shoulder Press](#) - 3-4 set x 8-12
3. [Single Arm Overhead Press](#) - 3-4 set x 10-15
4. [Side Laterals to Front Raise](#) - 3-4 set x 12-15
5. [Dumbbell Hammer Pause Curl](#) - 3-4 set x 8-12

6. [Dumbbell Halo To Oblique Crunch](#) - 3-4 set x 8-12/side
7. [Leg Pull-In](#) - 3-4 set x 12-15

### **Sabtu - Full Body + Cardio Ringan**

1. [Dumbbell Squat To Shoulder Press](#) - 3-4 set x 10-15
2. [Single Dumbbell Power Clean](#) - 3-4 set x 8-12
3. [Air Squat](#) - 3-4 set x 15-20
4. [Single Arm Floor Press](#) - 3-4 set x 10-15/arm
5. [Plank](#) - 3x45-60 detik
6. [Butt Kick](#) - 3x20-30
7. **Optional Cardio:** Elliptical/Jogging 10-15 menit

### **Minggu - Running Day**

- **Lari 5-7 km** (easy-moderate pace, bisa ngobrol)
- **Durasi:** ±35-50 menit
- **Tujuan:**
  - Kesehatan kardiovaskular

- Fat burn
- Recovery aktif (aliran darah → otot segar)
- **Tips:**
  - Jangan sprint, cukup pace nyaman
  - Kalau terasa berat: lari 1 km → jalan cepat 500m → lanjut lagi
  - Setelah lari → stretching hip flexor, hamstring, betis, lower back

## **Tips Penting untuk Kesuksesanmu**

---

- **Progressive Overload:** tambah reps / set / kurangi rest tiap minggu secara bertahap
- **Mind-Muscle Connection:** fokus penuh pada kontraksi otot di setiap rep
- **Latihan Core hampir tiap hari** → abs makin defined & postur membaik
- **Asupan Protein:** target 1.6-2g/kgBB per hari untuk pemulihan dan pertumbuhan otot
- **Recovery Optimal:** tidur cukup 7-8 jam berkualitas setiap malam