

Program Latihan 4 Minggu untuk Meningkatkan Massa Otot & Menurunkan Lemak

Program latihan 4 minggu yang dirancang khusus untuk kamu, dengan tujuan:

- Meningkatkan massa otot
- Menurunkan kadar lemak
- Menggunakan alat yang kamu punya: dumbbell 5 kg, sit-up holder, elliptical, matras yoga

PROGRAM LATIHAN 4 MINGGU

Durasi per sesi: 45-60 menit
Frekuensi: 4-5 kali seminggu
Level: Intermediate (karena kamu sudah aktif sebelumnya)

Jadwal Mingguan

Hari	Fokus Latihan
Senin	Upper Body + Core
Selasa	Kardio (Elliptical HIIT) + Wall Sit & Plank
Rabu	Lower Body + Core
Kamis	Istirahat atau Yoga ringan
Jumat	Full Body + Core
Sabtu	Kardio (Elliptical steady) + Bodyweight Strength
Minggu	Istirahat

♂ Rincian Latihan Mingguan

Senin – Upper Body + Core

- Push Up – 3 set x 10-15
- Dumbbell Shoulder Press – 3 set x 10
- Dumbbell Bent Over Row – 3 set x 10
- Dumbbell Chest Press (di matras) – 3 set x 12
- Sit Up (pakai holder) – 3 set x 15-20
- Russian Twist (pakai dumbbell) – 3 set x 20 (10 per sisi)
- Plank – 3 x 45 detik

Selasa – Kardio + Isometric Strength

- **Elliptical HIIT** – 20-30 menit (1 menit cepat, 1 menit lambat, ulang 10-15x)
- Wall Sit – 3 set x 45-60 detik
- Plank to Push-up – 3 set x 10

▮ Rabu – Lower Body + Core

- Bodyweight Squat – 3 set x 20
 - Dumbbell Goblet Squat – 3 set x 12
 - Walking Lunges (dumbbell opsional) – 3 set x 10 per kaki
 - Glute Bridge – 3 set x 15
 - Leg Raise – 3 set x 12
 - Sit Up – 3 set x 15
 - Plank – 3 set x 1 menit
-

▮ Jumat – Full Body + Core

- Jumping Jacks (pemanasan) – 3 set x 30 detik
 - Dumbbell Squat + Shoulder Press – 3 set x 12
 - Push Up – 3 set x 10-15
 - Dumbbell Row – 3 set x 10
 - Sit Up + Dumbbell Reach – 3 set x 15
 - Plank – 3 set x 1 menit
 - Wall Sit – 2x semaksimalnya
-

▮ Sabtu – Kardio + Bodyweight Training

- Elliptical steady state – 30 menit
 - Push Up – 3 set x 15
 - Bodyweight Squat – 3 set x 25
 - Plank – 3 set x 1 menit
 - Wall Sit – 2 set x semaksimalnya
 - Peregangan ringan
-

▮ Progres Setiap Minggu

Minggu 1-2:

- Fokus pada teknik
- Istirahat antar set: 45-60 detik

Minggu 3-4:

- Tambah repetisi atau durasi plank/wall sit
 - Istirahat antar set: 30-45 detik
 - Tambah intensitas elliptical (lebih cepat/lebih lama)
-

▮ Catatan Tambahan

- Gunakan **timer** untuk plank, wall sit, dan elliptical.
 - Jangan skip pemanasan (5-10 menit) dan pendinginan (stretching ringan).
 - Minum air cukup, dan usahakan **asupan protein tinggi setiap hari**.
-

Kalau kamu mau, aku juga bisa bantu bikin versi PDF atau poster-nya untuk kamu cetak/tempel. Mau aku buatkan?