



BULKING

Bulking adalah kegiatan menambah bobot tubuh dengan meningkatkan massa otot melalui olahraga dan pola makan. Untuk bulking, Anda perlu mengonsumsi **kalori 15 % lebih banyak** dari kebutuhan kalori normal. Untuk menghitung jumlah kalori Anda bisa kunjungi website ***musclefirst.co.id*** dan pilih menu ***kalkulator***.

Penambahan berat badan yang normal adalah 0.5 kg per minggu, tak perlu terburu-buru. Ketika bulking Anda perlu konsumsi karbohidrat lebih banyak daripada protein. Olahraga yang cocok untuk bulking adalah *weight lifting*.

BAGAIMANA CARA MENGGAPAI TARGET BULKING ?



- Maksimalkan olahraga pada kekuatan otot untuk menambahkan massa otot secara merata ke seluruh tubuh (tidak hanya pada bagian otot tertentu saja) sehingga bulking dengan penambahan 1 kilogram otot tiap bulan sudah termasuk bagus.
- Membentuk otot memerlukan protein, sehingga cukupi protein harian yaitu 1.5x massa tubuh dengan surplus kalori menggunakan susu protein tinggi kalori namun rendah lemak Pro Gainer, serta Pro Creatine agar peningkatan massa otot bebas lemak Anda semakin maksimal.
- Umumnya penambahan berat dalam setahun adalah 9-11 kg, hal ini sudah termasuk banyak karena penambahan massa tubuh ke seluruh bagian tubuh sudah termasuk otot.
- Tidur 7-8 jam per hari.

REFERENSI MENU BULKING

SARAPAN

- 1 iris roti panggang gandum + topping selai
- Telur rebus dibuat malam dan disimpan pada kulkas
- Telur mata sapi + sayuran + keju
- Oatmeal + buah pisang / alpukat

SNACK (SAAT LAPAR)

- Buah + kacang almond + oat seduh + ½ scoop Pro Gainer dengan 300 ml air
- Telur orak arik + roti gandum + 50 gram salmon + ½ alpukat + ½ scoop Pro Gainer dengan 300 ml air
- Segenggam blueberry / buah pisang diiris + ½ scoop Pro Gainer dengan 300 ml air

MAKAN SIANG

- Dada ayam / daging merah / ikan / ayam + salad / sayuran / lalapan + buah + ½ scoop Pro Gainer dengan 300 ml air
- Roti sandwich / sushi + ½ scoop Pro Gainer dengan 300 ml air

SNACK (SEBELUM WORKOUT)

- Frozen fruit seperti berry & pisang + oat + kacang + yogurt + 1 scoop Pro Nrgy dengan 150 ml air
- Salad buah atau sayuran + 1 scoop Pro Nrgy dengan 150 ml air
- Kue / biskuit / snack bar + 1 scoop Pro Nrgy dengan 150 ml air
- Umbi-umbian + 1 scoop Pro Nrgy dengan 150 ml air

MAKAN MALAM (SETELAH WORKOUT)

- Kue / biskuit / roti / snack bar / bolu dengan selai + ½ scoop Pro Gainer dengan 300 ml air
- Frozen fruit + yogurt + ½ scoop Pro Gainer dengan 300 ml air
- Sayuran wortel, seledri, brokoli dicelupkan ke hummus low fat + ½ scoop Pro Gainer dengan 300 ml air

*Tabel berdasarkan perkiraan penyajian sehingga takaran porsi bisa disesuaikan kebutuhan pribadi Anda.
Jangan lupa, makanan disesuaikan dengan kebutuhan kalori masing-masing.

REFERENSI

WORKOUT BULKING

Pemanasan 5 -15 menit full body dynamic stretching.

Push up dengan 12 reps x 3 set untuk membentuk otot.

Pull up & Squats selama 5-15 menit untuk membentuk otot.

Sit up 25-30 reps dalam sehari untuk membentuk otot.

Dumbbell dengan beban **2 - 4.5 Kg** untuk wanita dan **4.5 - 9 Kg** untuk pria.

Pendinginan 5 -15 menit full body dynamic stretching / yoga.



OLAHRAGA *ANAEROBIC* COCOK UNTUK BULKING

BERIKUT CONTOHNYA :

Angkat beban, Lari sprint, Lompat tali, Interval training, Push up,
Pull up, Sit up, Squats, Olahraga isometrik, dll