

Kickstart your 2025!

PROGRAM **LATIHAN** **PEMULA**

@REPSWITHREN

durasi: 2 bulan

PROGRAM LATIHAN PEMULA

Peralatan yg dibutuhkan: Bodyweight, Dumbbells, Yoga Mat, Bench/Chair, opsional: Resistance Band



Catatan: Dumbell dapat diganti dengan beban apa pun yang tersedia dan nyaman digunakan (contoh: botol air) atau jika bisa ke gym, silahkan menggunakan Barbell dan/atau Smith Machine

SPLIT: 3 FULL BODY

Durasi: 2 bulan (60 hari)

Latihan Opsional: Tambah satu hari latihan lagi ke dalam latihan yang Anda sukai!

Ini bisa apa aja seperti Pilates, Yoga, Lari, Berenang, Bersepeda, Menari- apa aja pokoknya! Aku hanya ingin kamu menggerakkan tubuhmu dengan penuh kasih <3

PERINGATAN

Program ini dibuat untuk menginspirasi orang untuk menggerakkan tubuh mereka dan menghargai betapa luar biasa dan istimewanya bahwa kita DAPAT bergerak dengan bebas. Program ini menjadi panduan bagi mereka yang ingin mulai lebih konsisten dalam berolahraga atau sekadar membutuhkan inspirasi dalam menyusun rencana. Program ini TIDAK ditentukan untuk menurunkan lemak atau penambahan otot. Untuk melakukannya, **perubahan nutrisi pribadi** harus dilakukan. Ingat, setiap orang berbeda dan setiap tubuh bekerja secara berbeda :)



PEMANASAN (5-10 mins)

Opsional: jalan 5 menit

Leg Swings, Lateral Leg Swings, Hip

Openers - 10 reps tiap gerakan

Arm Circles - 5 reps Searah Jarum Jam , 5
reps Berlawanan Arah

Ankle Circles, Wrist Circles - 5 reps
Searah Jarum Jam, 5 reps Berlawanan
Arah

Donkey Kickbacks - 10 reps tiap gerakan
x 2 sets

Fire Hydrants - 10 reps tiap gerakan x 2
sets

Ini namanya '**Dynamic Stretching**',
Pemanasan penting untuk membantu
aliran darah & memanaskan tubuh
Ini harus dilakukan **SEBELUM** Anda
memulai latihan

COOL DOWN (5-10 mins)

Ikuti video Pendinginan selama 5-10 menit atau
lakukan peregangan sendiri!

Contoh:

1. **Standing Quad Stretch**

2. **Lunge Stretch**

3. **Pigeon Pose**

4. **Shoulder Stretch**

5. **Tricep Stretch**

6. **Seated Forward Fold**

7. **Child's Pose**

30 seconds untuk setiap gerakan

Ini namanya '**Static Stretching**', membantu dalam
meningkatkan fleksibilitas, pemulihan &
mencegah cedera

Ini harus dilakukan SETELAH Anda selesai
berolahraga

BULAN PERTAMA



FULL BODY 1

1. Squats

Pemanasan tanpa beban - 10 reps

Lanjutkan - 8 reps x 3 sets

Alternatif yang lebih mudah:

Boxed Squats

2. Hip Thrusts

12 reps x 3 sets

3. Split Squats

8 reps per kaki x 3 sets

4. Shoulder Press

10 reps x 3 sets

5. Single Arm Row

8 reps setiap sisi x 3 sets

6. Bicep Curl

10 reps x 3 sets

FULL BODY 2

1. Romanian Deadlift

10 reps x 4 sets

2. B-Stance Hip Thrusts

8 reps per kaki x 3 sets

3. Floor Press

10 reps x 3 sets

4. Push Ups

8 reps x 3 sets

5. Step Ups

10 reps per kaki x 3 sets

6. Calf Raises

12 reps x 3 sets

7. Bird Dogs

6 reps setiap sisi x 2 sets

FULL BODY 3

1. Elevated Squats

15 reps x 3 sets

2. B-Stance Romanian Deadlift

8 reps per kaki x 3 sets

3. Bent Over Rows

10 reps x 3 set

4. Arnold Press to Curl

8 reps x 3 sets

5. Bench Dips

10 reps x 3 sets

6. Lateral Raise

12 reps x 3 sets

7. Plank

30 secs x 3 sets

BULAN KE- 2

Kemajuan bisa berarti banyak hal! Hal ini dapat dilihat dari peningkatan beban yang digunakan, melakukan lebih banyak repetisi, menjadi lebih fleksibel (melakukan gerakan dalam Range of Motion [ROM] yang lebih baik, mengurangi istirahat, melakukan alternatif yang lebih menantang)

Bulan ini kami memperkenalkan Anda pada **SUPERSET**. Melakukan 2 latihan berturut-turut tanpa istirahat.

FULL BODY 1

1. Squats

Pemanasan tanpa beban- 12 reps

Lanjutkan - 10 reps x 3 sets

2. Romanian Deadlift

12 reps x 3 sets

3. B-Stance Hip Thrusts

8 reps per kaki x 3 sets

4. Push Ups

10 reps x 3 sets

5. Alt. Bent Over Row

16 reps x 3 sets (1 sisi = 1 rep)

6. SUPERSET

Bicep Curl - 8 reps

Hammer Curl - 8 reps

3 sets

FULL BODY 2

1. SUPERSET

B-Stance RDLs - 8 reps per kaki

Bulgarian Split Squats - 6 reps per kaki

3 sets

2. Bench Dips

10 reps x 3 sets

3. Goblet Squat

10 reps x 4 sets

4. Squat to Press

8 reps x 3 sets

5. Front to Lateral Raise

10 reps x 3 sets

6. Wall Sit

30 secs x 3 sets

FULL BODY 3

1. Hip Thrusts

Pemanasan tanpa beban - 15 reps

Lanjutkan - 10 reps x 3 sets

Catatan: Tahan di bagian atas selama 5 detik di setiap repetisi terakhir di setiap set

2. Reverse Lunge to Knee

Drive

8 reps per kaki x 3 sets

3. Arnold Press

10 reps x 3 sets

4. Calf Raises

12 reps x 4 sets

5. Dumbbell Tricep Ext.

8 reps setiap sisi x 3 sets

6. SUPERSET

Mountain Climbers

Inchworm

30 secs on, 45 secs off x 3 sets

Catatan

Saya membuat spreadsheet untuk membantu memasukkan data (berat badan, repetisi, catatan lainnya) serta tautan untuk menunjukkan form setiap latihan, namun jangan ragu untuk menggunakan aplikasi latihan yang lain!

Spreadsheet: [Beginner Workout 2025 Spreadsheet](#)

Bisa di download terus di-edit:)



**Pertanyaan yang mungkin ditanyakan adalah
“Kenapa workoutnya tidak diganti setiap minggu”**

Anda akan melakukan latihan yang sama dalam sebulan karena terus-menerus mengganti latihan terlalu sering dapat menghalangi tubuh Anda beradaptasi sepenuhnya, menghambat, dan mempersulit deteksi kemajuan.

ingat, **Konsisten** > Kesempurnaan

Gmn cara aku progress?

Setiap minggu, coba tambah beban sekitar ~10%. Kalau merasa kurang nyaman, coba tetap di beban yang sama dan coba lagi minggu depan. Di minggu keempat, pakai beban yang lebih ringan (60-70% dari beban biasanya), tapi tetap harus terasa cukup menantang.

Progress paling efektif memang dengan nambah beban;Tapi kalau itu kurang realistis (misalnya, akses beban terbatas), kamu bisa kurangi waktu istirahat atau tambah jumlah repetisi biar latihannya tetap menantang.

Great

GOOD
LUCK

tag aku di instagram/tiktok!



[@REPSWITHREN](#)



**EUGENIA
RENATA**

Wauk!