

WORK IT!

WORKOUT PLANNER
FOR BEGINNER MBB

START AND END DATES:

CURRENT WEIGHT:

PREPARED BY:

	ACTIVITY	TIME	REPS
ISNIN	<p>LEG</p> <p>SENAMAN KAKI: (SQUAT, GOBLET SQUAT, CALF)</p>	<p>00:00 - 00:00 AM/PM</p> <p>ADJUST MASA IKUT KESESUAIAN WAKTU MASING-MASING. (BERSENAM SEELOKNYA WAKTU PAGI, ELAK BERSENAM WAKTU MALAM)</p>	<p>2 SET X 8 REP</p> <p>BERMAKSUD:</p> <p>2 SET X 8 REPS : BUAT 8 ULANGAN, REHAT (1-2 MIN) ULANG 8 ULANGAN LAGI</p>
SELA SA	<p>CADIO (BERJALAN, BERJALAN LAJU, BERLARI PERLAHAN, BERLARI, BERBASIKAL.</p>	<p>00:00 - 00:00 AM/PM</p> <p>(ADJUST IKUT KESESUAIAN MASA MASING-MASING)</p>	<p>CUBA TARGET DALAM 30 MIN SETIAP SESI (MULAKAN PERLAHAN-LAHAN) ADJUST MASA & JARAK IKUT KEUPAYAAN</p>
RABU	<p>CHEST, SHOULDER</p> <p>SENAMAN BAHAGIAN DADA, LENGAN & BAHU</p>	<p>00:00 - 00:00 AM/PM</p> <p>(ADJUST KUT KESESUAIAN MASA MASING-MASING)</p>	<p>2 SET X 8 REP</p> <p>BERMAKSUD:</p> <p>2 SET X 8 REPS : BUAT 8 ULANGAN, REHAT (1-2 MIN) ULANG 8 ULANGAN LAGI</p>
KHAMIS	<p>CADIO (BERJALAN, BERJALAN LAJU, BERLARI PERLAHAN, BERLARI, BERBASIKAL.</p>	<p>00:00 - 00:00 AM/PM</p> <p>(ADJUST IKUT KESESUAIAN MASA MASING-MASING)</p>	<p>CUBA TARGET DALAM 30 MIN SETIAP SESI (MULAKAN PERLAHAN-LAHAN) ADJUST MASA & JARAK IKUT KEUPAYAAN</p>
JUMAT	<p>BACK, ARMS (TRICEP, BICEP), ABS</p>	<p>00:00 - 00:00 AM/PM</p> <p>(ADJUST IKUT KESESUAIAN MASA MASING-MASING)</p>	<p>2 SET X 8 REP</p> <p>BERMAKSUD:</p> <p>2 SET X 8 REPS : BUAT 8 ULANGAN, REHAT (1-2 MIN) ULANG 8 ULANGAN LAGI</p>
SABTU	<p>CADIO (BERJALAN, BERJALAN LAJU, BERLARI PERLAHAN, BERLARI, BERBASIKAL.</p>	<p>00:00 - 00:00 AM/PM</p> <p>(ADJUST IKUT KESESUAIAN MASA MASING-MASING)</p>	<p>CUBA TARGET DALAM 30 MIN SETIAP SESI (MULAKAN PERLAHAN-LAHAN) ADJUST MASA & JARAK IKUT KEUPAYAAN</p>
AHAD	<p>REST DAY</p>		<p>BOLEH BUAT GROUNDING ATAU</p>

**“RAHSIA UNTUK BERJAYA ADALAH
MENGGUNAKAN SEMUA TENAGA YANG
ADA BUKAN UNTUK DISIA-SIAKAN, TAPI
MEMBINA SESUATU YANG BARU”**

NOTES

1. JADUAL INI HANYALAH UNTUK GUIDE SAHAJA, JIKA ADA HARI YANG ANDA RASA SANGAT PENAT ATAU LESU AKIBAT DOMS ATAU APA SAHAJA SEBAB, BEREHAT SAHAJA BILA RASA BADAN OK BARU BUAT SEMULA MENGIKUT JADUAL INI.
2. MULAKAN DENGAN DUMBLE PALING RINGAN (1 KG) BUAT HINGGA RASA SANGAT RINGAN TANPA TRIGGER BARU TAMBAH BERAT 2KG, 3KG DAN SETERUSNYA, CUBA TARGET UNTUK ANGKAT SEKURANG-KURANNYA 10 KG SEBELAH. JANGAN MULAKAN DENGAN DUMBLE YANG BERAT.
3. BOLEH ‘INVEST’ BUAT BELIAN DUMBLE JENIS ‘CHROME’ ATAU BESI (ADJUSTABLE PLATE) DI SHOPEE ATAU TT.
4. FAHAMKAN “TERMS” YANG DIGUNAKAN DALAM SENAMAN BINA OTOT SEPERTI SET, REPETATIONS, BAHAGIAN OTOT SEPERTI ARMS (TICEP, BICEP), CARDIO SEPERTI MAF (MAXIMUM AEROBIC FUNCTION), PACE, CARDIO ZONE 1,2,3,4,5. LARIAN JENIS TEMPO , MAF, INTERVAL ETC.
5. UNTUK SENAMAN CARDIO MULAKAN DENGAN BERJALAN (TARGET 30 MINIT SEHARI, JIKA TIDAK MAMPU MULAKAN DENGAN BERAPA SAJA JARAK YANG ANDA BOLEH BUAT. YANG PENTING ADALAH KONSISTEN BUKAN MASA ATAU JARAK. TAMBAH PERLAHAN-LAHAN HINGGA MAMPU BUAT 30 MINTS ATAU LEBIH TANPA SIMPTOM
6. SENAMAN BUKAN KEUTAMAAN DALAM MBB, 3 - 6 BULAN PERTAMA CUBA FOKUS UNTUK BETULKAN PEMAKANAN DAN KURANGKAN STRESS, BILA RASA SEDIKIT PERUBAHAN BOLEH UPGRADE PROGRAM MBB UNTUK LATIHAN KECERGASAN UNTUK MAINTAIN SIHAT
7. INGAT KESIHATAN PERLU DICARI BUKAN IA DATANG DENGAN SENDIRI
8. BINA KECERGASAN ANDA UNTUK KESIHATAN SENDIRI DAPATKAN BIMBINGAN DIETECT ANDA UNTUK TERUSKAN PROGRAM MBB
9. PELABURAN PADA PERALATAN:
 - UNTUK BINA OTOT : DUMBLE
 - UNTUK CARDIO : KASUT DAN JAM PINTAR (SMARTWATCH)