

FIQNESS

FITNESS 101 / BY MFI LIFESTYLE

PANDUAN PERCUMA

3-DAY

BEGINNER GYM WORKOUT

Program latihan full body 3 hari seminggu
untuk anda yang baru bermula di gym.

03

HARI SEMINGGU

FULL BODY

FOKUS LATIHAN

BEGINNER

TAHAP

**TRAIN WITH A PLAN.
NOT A GUESS.**

MULA DENGAN ASAS. BINA KONSISTENSI.

WELCOME

Mula dengan asas yang betul.

Tak perlu workout terlalu berat untuk bermula. Fokus pada pergerakan, keyakinan dan konsistensi.

APA YANG ANDA AKAN BELAJAR

- 1 Latihan full body 3 kali seminggu
- 2 Cara baca sets, reps dan rest
- 3 Teknik asas dan otot yang digunakan
- 4 Cara menilai kemajuan sepanjang 4 minggu

SIAPA SESUAI?

Beginner yang mempunyai akses ke gym dan ingin membina rutin latihan asas. Semua latihan boleh diubah suai mengikut kemampuan dan peralatan.

MESEJ COACH

“Teknik yang baik, latihan yang konsisten dan kemajuan kecil setiap minggu lebih penting daripada mengejar beban berat pada hari pertama.”

KNOW THE BASICS

Fahami bahasa gym

Kenali istilah asas ini sebelum mula latihan.

01 SET

Bilangan pusingan sesuatu exercise.

2 sets = buat dua pusingan.

02 REP

Bilangan ulangan dalam satu set.

10 reps = ulang 10 kali.

03 REST

Masa rehat antara set.

Contoh: 60-90 saat.

04 RPE / TAHAP USAHA

Menunjukkan seberapa mencabar sesuatu set latihan.

Sasaran RPE 7-8: Selepas tamat satu set, anda rasa masih mampu buat 2-3 ulangan lagi dengan teknik yang baik.

Contoh: Program minta 10 reps. Selepas buat 10 reps, anda rasa masih boleh buat 2-3 reps lagi. Itulah tahap usaha sasaran.

Baki ulangan ini hanya anggaran. Tak perlu buat ulangan tambahan untuk mengujinya.

UTAMAKAN TEKNIK

Hentikan set jika teknik mula hilang kawalan.

YOUR WEEK

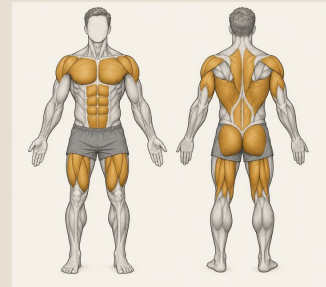
3 hari, satu pelan

Sediakan sekurang-kurangnya satu hari rehat antara sesi latihan beban.

ISNIN

FULL BODY A

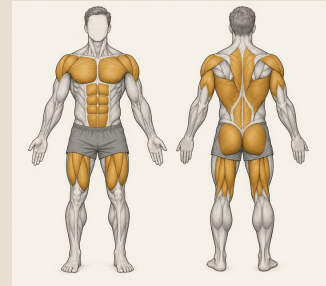
Squat • Push • Pull
Hinge • Core



RABU

FULL BODY B

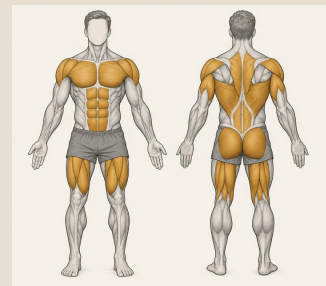
Leg Press • Row • Press
Glute • Core



JUMAAT

FULL BODY C

Squat • Press • Row
Hinge • Core



Lorekan emas: gambaran umum kawasan otot utama sepanjang sesi.
Ketiga-tiga sesi melatih seluruh badan; fokus setiap senaman berbeza.

HARI REHAT

Berjalan santai, berbasikal ringan atau lakukan aktiviti harian biasa. Tidak perlu latihan intensif setiap hari.

Jadual boleh diubah. Contoh lain: Selasa, Khamis dan Sabtu.

MOVEMENT GUIDE

Kenali 5 pergerakan asas

Fahami corak pergerakan yang digunakan dalam pelan ini.

01 SQUAT

Bengkokkan lutut dan pinggul untuk merendahkan badan.

Contoh: Goblet squat



02 HINGE

Tolak pinggul ke belakang, kekalkan belakang neutral.

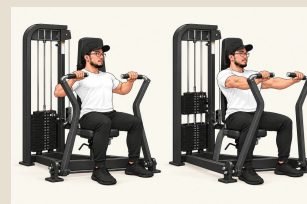
Contoh: Romanian deadlift



03 PUSH / TOLAK

Tolak beban menjauhi badan.

Contoh: Chest press



04 PULL / TARIK

Tarik beban ke arah badan.

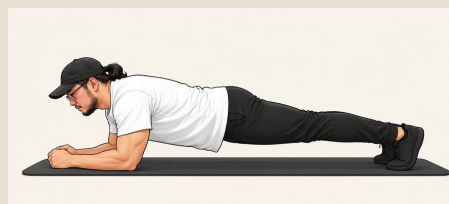
Contoh: Seated row



05 CORE / KESTABILAN

Stabilkan batang tubuh semasa bergerak atau menahan posisi.

Contoh: Plank



Kawal pergerakan. Utamakan teknik sebelum menambah beban.

BEFORE YOU TRAIN

Warm-up 5-7 minit

Sediakan badan untuk bergerak sebelum mula latihan beban.

01 CARDIO RINGAN

Berjalan atau berbasikal selama 3 minit.

Mulakan pada rentak yang selesa.

02 BODYWEIGHT SQUAT

8-10 ulangan perlahan tanpa beban.

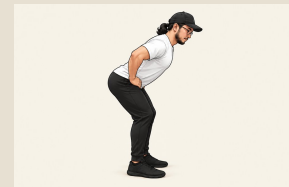
Turun mengikut julat pergerakan yang selesa.



03 HIP HINGE DRILL

8-10 ulangan tanpa beban.

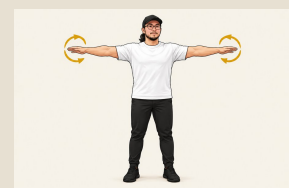
Tolak pinggul ke belakang, kekalkan belakang neutral.



04 ARM CIRCLES

10 putaran tangan bagi setiap arah.

Mulakan dengan bulatan kecil dan kawal pergerakan.



05 WARM-UP SET

1 set ringan untuk senaman pertama.

Gunakan beban lebih ringan daripada set latihan.

BERGERAK DENGAN SELESA

Jangan paksa regangan atau pergerakan sehingga sakit.

DAY 1 / FOUNDATION

Full Body A

Warm-up 5-7 menit dahulu. Pilih beban ringan dan utamakan teknik.

01 Goblet Squat

2 sets x 10-12 reps

Otot: Peha depan, punggung

Tip: Dada tegak; lutut ikut arah jari kaki.

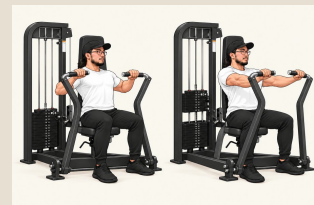


02 Machine Chest Press

2 sets x 10-12 reps

Otot: Dada, triceps

Tip: Tolak terkawal, jangan hentak.



03 Lat Pulldown

2 sets x 10-12 reps

Otot: Belakang (lats), biceps

Tip: Tarik ke dada atas tanpa menghayun badan.



04 DB Romanian Deadlift

2 sets x 10 reps

Otot: Peha belakang, punggung

Tip: Tolak pinggul ke belakang.



05 Dead Bug

2 sets x 8 reps setiap sisi

Otot: Core / batang tubuh

Tip: Kekalkan pinggang stabil; gerak terkawal.



REHAT 60-90 SAAT ANTARA SET

Tamatkan set ketika masih mampu buat 2-3 reps lagi dengan teknik baik.

DAY 2 / CONTROL

Full Body B

Warm-up 5-7 minit dahulu. Pilih beban ringan dan utamakan teknik.

01 Leg Press

2 sets x 10-12 reps

Otot: Peha depan, punggung

Tip: Jangan kunci lutut; kekalkan pinggul pada pad.

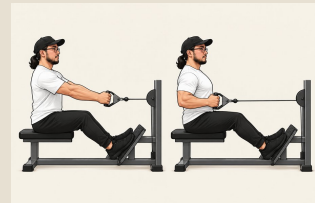


02 Seated Cable Row

2 sets x 10-12 reps

Otot: Belakang atas

Tip: Tarik siku ke belakang tanpa menghayun badan.



03 DB Shoulder Press

2 sets x 10 reps

Otot: Bahu, triceps

Tip: Elakkan melengkungkan pinggang.



04 Glute Bridge

2 sets x 12 reps

Otot: Punggung

Tip: Angkat pinggul tanpa melengkungkan pinggang.

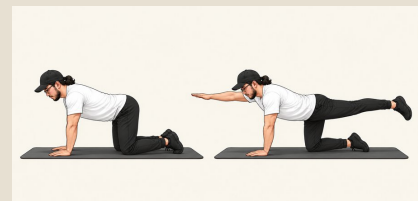


05 Bird Dog

2 sets x 8 reps setiap sisi

Otot: Core, belakang

Tip: Luruskan tangan dan kaki bertentangan perlahan.



REHAT 60-90 SAAT ANTARA SET

Tamatkan set ketika masih mampu buat 2-3 reps lagi dengan teknik baik.

DAY 3 / CONFIDENCE

Full Body C

Warm-up 5-7 minit dahulu. Pilih beban ringan dan utamakan teknik.

01 Box Squat

2 sets x 10 reps

Otot: Peha depan, punggung

Tip: Sentuh box dengan terkawal; jangan hempas badan.



02 Incline DB Press

2 sets x 10-12 reps

Otot: Dada atas, triceps

Tip: Kawal pergerakan turun dan naik.

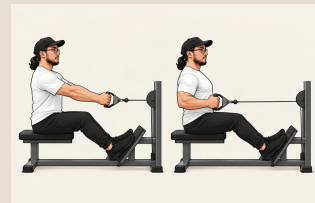


03 Seated Cable Row

2 sets x 10-12 reps

Otot: Belakang, biceps

Tip: Tarik tanpa menghayun badan.



04 DB Romanian Deadlift

2 sets x 10 reps

Otot: Peha belakang, punggung

Tip: Kekalkan beban dekat dengan kaki.

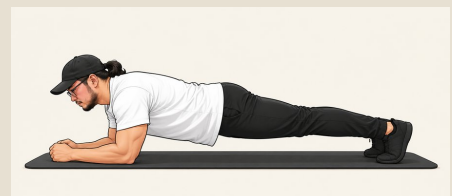


05 Plank

2 sets x 20-30 saat

Otot: Core / batang tubuh

Tip: Badan lurus; jangan biar pinggul jatuh.



REHAT 60-90 SAAT ANTARA SET

Beban: simpan 2-3 reps. Plank: tamatkan sebelum posisi badan berubah.

AFTER WORKOUT

Cool-down & stretching

Pilih 2-3 regangan yang selesa selepas sesi latihan.

01 DOORWAY CHEST STRETCH

Regangan dada di pintu

20-30 saat setiap sisi

Letak lengan pada bingkai pintu. Langkah perlahan ke depan sehingga terasa regangan ringan di dada.



02 STANDING QUAD STRETCH

Regangan peha depan berdiri

20-30 saat setiap sisi

Pegang sokongan untukimbangan. Bengkokkan lutut dan pegang buku lali; rapatkan tumit ke punggung secara perlahan.



03 HIP FLEXOR STRETCH

Regangan depan pinggul

20-30 saat setiap sisi

Dalam posisi separuh melutut, kemaskan perut dan gerakan pinggul sedikit ke depan. Elakkan melengkungkan pinggang.



04 GENTLE LAT STRETCH

Regangan belakang sisi

20-30 saat

Melutut dan letak kedua-dua siku pada bangku. Rapatkan tapak tangan, tolak pinggul ke belakang dan rendahkan dada perlahan.



REGANGAN RINGAN SAHAJA

Bernafas seperti biasa. Hentikan jika terasa sakit tajam.

RECOVERY

Workout + makan + rehat

Lengkapkan rutin latihan dengan pemakanan dan rehat.

01 PROTEIN

Sokong pemulihan otot

Sertakan sumber protein dalam hidangan anda.

Ayam • Ikan • Telur • Tempe • Tauhu

02 KARBOHIDRAT

Bekalkan tenaga untuk bergerak

Karbohidrat membekalkan tenaga untuk aktiviti dan latihan.

Nasi • Oat • Roti • Ubi

03 SAYUR & BUAH

Pelbagaikan pilihan harian

Pelbagai sayur dan buah membekalkan serat, vitamin dan mineral.

Pilih jenis dan warna yang berbeza.

04 TIDUR & REHAT

Beri masa untuk badan pulih

Sasarkan tidur yang mencukupi dan rehat antara sesi latihan.

Kekalkan waktu tidur yang konsisten jika boleh.

MULA DENGAN ASAS

Tiada suplemen wajib untuk memulakan program beginner ini.

4-WEEK TRACKER

Tandakan setiap sesi

Konsistensi lebih penting daripada latihan yang sempurna.

MINGGU 01☐ HARI 1 / A☐ HARI 2 / B☐ HARI 3 / C

Catatan beban / tahap usaha:

MINGGU 02☐ HARI 1 / A☐ HARI 2 / B☐ HARI 3 / C

Catatan beban / tahap usaha:

MINGGU 03☐ HARI 1 / A☐ HARI 2 / B☐ HARI 3 / C

Catatan beban / tahap usaha:

MINGGU 04☐ HARI 1 / A☐ HARI 2 / B☐ HARI 3 / C

Catatan beban / tahap usaha:

BILA BOLEH TAMBAH BEBAN?

Jika semua set mencapai hujung julat reps dengan teknik baik dan masih berbaki 2-3 reps, naikkan beban sedikit pada sesi seterusnya.

DAH ADA PELAN. KINI BINA KONSISTENSI.

LANGKAH SETERUSNYA

Ulang pelan ini selama 4 minggu. Catat latihan, perbaiki teknik dan tambah beban secara beransur-ansur apabila anda sudah bersedia.

NAK PROGRAM IKUT MATLAMAT ANDA?

FIQNESS Online Coaching menyediakan panduan latihan yang disesuaikan dengan matlamat, jadual dan peralatan anda.

RM129 / ONLINE COACHING

COACH FIQ

FIQNESS / BY MFI LIFESTYLE

Panduan pendidikan umum untuk dewasa yang sihat. Hentikan latihan jika mengalami sakit luar biasa, pening atau sesak nafas. Dapatkan nasihat profesional kesihatan apabila perlu.