



SISTEM LATIHAN BEBAN



Yudik Prasetyo, M.Kes

Ahmad Nasrulloh, M.Dr

(ahmadnasrulloh@yahoo.co.id)

SISTEM PENGATURAN LATIHAN

- @ Latihan kelompok otot besar terlebih dahulu
- @ Latihan mendorong dan menarik dilakukan bergantian
- @ Latihan tubuh bagian atas dan bawah dilakukan bergantian

Sistem Latihan Beban

❑ Set Sistem

Melakukan beberapa repetisi dari suatu bentuk latihan, disusul istirahat, selanjutnya mengulangi repetisi seperti semula.

❑ Super Set

Setiap bentuk latihan dilanjutkan melatih otot anatgonisnya, misalnya set pertama melatih bicep selanjutnya melatih tricep

❑ Compound Set

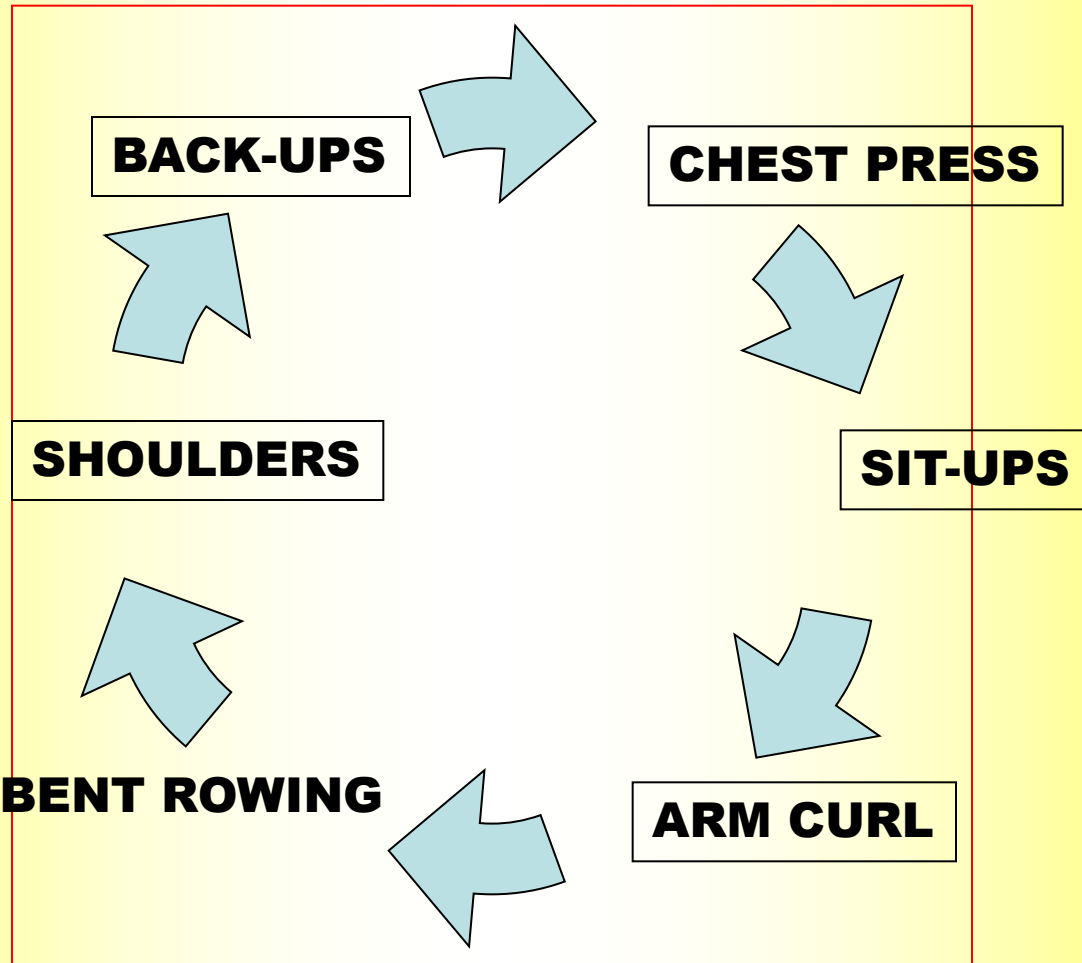
Sistem ini melatih otot yang sama secara berturutan dengan latihan yang berbeda, misalnya melatih otot bicep set 1 dengan dumbel curl, set 2 dengan arm curl



□ Circuit Training

Pelaksanaan program ini terdiri dari beberapa stasiun, dan di setiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang ditentukan. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang atlet telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dosis yang telah ditetapkan.

CIRCUIT TRAINING



Catatan:
6 pos, rec: 30-1
mt

Sistem Piramid

Pada set pertama ringan, set-set berikutnya semakin berat. Biasanya jumlah set dan sistem piramid dibatasi sampai 5 set.

SET	BEBAN	REPETISI
I	20 kg	9
II	24 kg	7
III	27 kg	5
IV	30 kg	3
V	33 kg	1

**BURNS OUT, Antagonistic Muscle
Circuit, Peripheral Heart Circuit,
Super Circuit Conditioning dll**

