

SISTEM LAT.BEBAN

SISTEM LATIHAN BEBAN DIBAG
DUA YAITU:

- BERDASAR VARIASI
- BERDASAR INTENSITAS BEBAN

SISTEM LAT.BEBAN berdasar variasi

Sistem Super-Set. Sistem ini biasanya dilakukan oleh atlet top. Sistem super-set melatih otot agonis dan antagonis secara berurutan. Misalnya melatih otot quadiceps dilanjutkan melatih otot hamstring. Melatih otot biceps diikuti otot triceps.

SISTEM LAT.BEBAN berdasar variasi

- Compound set. Sistem ini diterapkan untuk melatih sekelompok otot berturutan dengan bentuk latihan yang berbeda. Misalnya melatih otot biceps pada set 1 menggunakan beban mesin, kemudian set ke 2 menggunakan dumbel.

SISTEM LAT.BEBAN berdasar variasi

- Sistem split routine. Pelaksanaan pada sistem ini adalah pada suatu hari melatih otot anggota tubuh bagian atas, dan pada hari yang lain melatih otot-otot tubuh bagian bawah.

SISTEM LAT.BEBAN berdasar variasi

- Set tunggal atau single-set adalah sistem latihan beban yang dilakukan dengan cara satu set latihan dilakukan dengan repetisi maksimal hingga atlet tidak mampu menyelesaikan repetisi berikutnya. Mempertahankan repetisi sebanyak-banyaknya merupakan kunci sukses dalam sistem ini. Set tunggal cocok untuk aktivitas seperti sit-up, push-up, atau back-up.

SISTEM LAT.BEBAN berdasar variasi

- Sistem banyak set dikenal juga dengan istilah multiple-set atau set-block. Multiple-set adalah sistem latihan beban yang pada dasarnya akan menggabungkan jumlah set dan repetisi yang berbeda. Jumlah set bisa menggunakan 3-6 set dengan repetisi 6-12 kali per set

Sistem latihan beban BERDASAR INTENSITAS

Ada 2 macam:

- sistem beban konstan
- sistem beban piramida

BEBAN KONSTAN

- Sistem beban konstan adalah sistem latihan dengan menggunakan beban yang sama untuk set-set yang berbeda. Jika latihan akan menggunakan beban 10 repetisi maksimal, maka beban latihan adalah 10 repetisi maksimal untuk set ke 1, kemudian istirahat dan selanjutnya mengulang lagi repetisi seperti semula. Dalam latihan ini istirahat antar-set adalah $1 \frac{1}{2}$ - 2 menit.

SISTEM PIRAMIDA

- Sistem piramida menunjukkan bahwa latihan dimulai dari repetisi ringan ke berat. Piramida ringan ke berat, misalnya dimulai dari 12 RM, kemudian beban dinaikkan secara bertahap hingga 2 RM. Untuk mencari beban ini pertama-tama mencari beban 2 RM. Latihan bisa dimulai dari 12 repetisi, kemudian setiap set dinaikkan 2,5 kg atau 5 kg hingga mencapai berat 2 RM