



MuscleMeron Training Program: Bodyweight Edition (2 Sets AMRAP)

Deskripsyon

Ang MuscleMeron ay isang simple, intense, at science-based na muscle building program para sa mga natural lifters.

2x a week lang ang workout, gamit ang kahit anong equipment na available (bodyweight, sandbag, kettlebell, barbell, atbp.), para sa mabilis, sustainable, at long-term na resulta.

Ang focus ay sa intensity, sapat na recovery, at tuloy-tuloy na progress gamit ang progressive overload. Flexible ito at Pwedeng I-Adjust.

Ang Muscle Protein Synthesis (MPS) at Bakit Sapat ang 2x a Week na Training

Ang **Muscle Protein Synthesis (MPS)** ay ang proseso kung saan ang iyong katawan ay gumagawa ng bagong muscle proteins para ayusin at palakihin ang iyong mga kalamnan. Ito ang susi sa muscle growth at recovery pagkatapos ng isang workout.

Gaano Katagal ang MPS?

Pagkatapos ng isang intense na resistance training session, ang MPS ay tumataas at nananatiling mataas sa loob ng **24 hanggang 48 oras**, at sa ilang kaso, pwedeng umabot pa ng **72 oras**, lalo na sa mga hindi sanay o sa mga gumagawa ng bagong uri ng ehersisyo.

Bakit Mahalaga Ito sa MuscleMeron?

Dahil ang MPS ay tumatagal ng 48-72 oras, ang pag-train ng 2 beses lang sa isang linggo ay nagbibigay ng sapat na oras para sa iyong mga kalamnan na mag-recover at lumaki.

- **Optimal Recovery:** Kung mag-train ka nang masyadong madalas (halos araw-araw), hindi mo nabibigyan ng sapat na oras ang iyong mga kalamnan para makumpleto ang proseso ng MPS. Sa MuscleMeron, mayroon kang 3-4 na araw na pahinga sa pagitan ng bawat full-body workout, na sapat na para sa MPS at overall recovery ng nervous system.
- **Quality over Quantity:** Dahil alam nating matagal ang MPS, mas mahalaga ang kalidad ng bawat workout (mataas na intensity, pag-abot sa failure) kaysa sa dami

ng beses na nagwo-workout. Ang 2x a week na high-intensity training ay sapat na para ma-stimulate ang MPS nang paulit-ulit sa loob ng linggo.

- **Sustainable:** Ang ganitong frequency ay mas madaling panatilihin sa mahabang panahon, na mahalaga para sa tuloy-tuloy na progress.

Ang MuscleMeron Program para sa Lahat ng Edad, Kahit Lampas 40 Years Old

Ang MuscleMeron program ay idinisenyo para sa **lahat ng edad**, at lalong angkop para sa mga lampas 40 years old. Narito ang mga dahilan:

1. Mababang Frequency, Mataas na Recovery:

- Habang tumatanda, bumabagal ang recovery ng katawan. Ang 2x a week na training ay nagbibigay ng sapat na oras para sa recovery ng mga kalamnan, joints, at nervous system. Ito ay nakakatulong para maiwasan ang overtraining at injury, na mas karaniwan sa mas madalas na training sa mas matatandang edad.
- Ang sapat na recovery ay mahalaga para sa pagpapanatili ng muscle mass at lakas, na natural na bumababa habang tumatanda (sarcopenia).

2. Focus sa Compound Movements:

- Ang paggamit ng compound lifts (squats, deadlifts, push-ups, rows) ay nagpapalakas ng maraming muscle groups nang sabay-sabay, na mas efficient at functional. Ito ay mahalaga para sa pagpapanatili ng overall strength at mobility na kailangan sa pang-araw-araw na buhay.
- Nakakatulong din ito sa pagpapabuti ng bone density, na mahalaga para maiwasan ang osteoporosis na mas karaniwan sa mas matatandang edad.

3. Flexible at Scalable:

- Ang program ay flexible sa pagpili ng exercises at equipment. Kung may joint issues o limitasyon sa galaw, pwedeng palitan ang exercises ng mas komportable at ligtas na variations.
- Ang konsepto ng progressive overload ay pwedeng i-apply sa iba't ibang paraan (dagdag reps, mas mahirap na variation, hindi lang bigat), na angkop sa kakayahan ng bawat indibidwal, anuman ang edad.

4. Intensity na Kontrolado:

- Bagama't may "training to failure," ito ay ginagawa nang may kontrol at tamang porma. Hindi ito nangangahulugang magbuhat ng sobrang bigat na delikado. Ang failure ay sa muscle fatigue, hindi sa porma.
- Ang mahabang pahinga sa pagitan ng sets (3-5 minuto sa compound lifts) ay nagbibigay-daan para makabawi ang nervous system at makapag-perform ng mataas na kalidad na sets, na mahalaga para sa mas matatandang lifters.

Ano ang "Training to Failure"?

Ito ay paggawa ng exercise hanggang **hindi mo na kayang gumawa ng isa pang buo at tamang rep** gamit ang sarili mong lakas.

- **Mechanical Failure:** Hindi na talaga makakilos ang muscle, hindi lang dahil sa pagod.
- **Tamang Porma:** Huling rep mo ay dapat maayos pa rin ang porma.
- **RPE 9-10:** Halos wala ka nang natitirang lakas.

Ano ang "Reps in Reserve" (RIR)?

Ang "reps in reserve" ay bilang ng reps na kaya mo pang gawin **bago** ka umabot sa failure.

- **Halimbawa:** Kung kaya mo pa ng 2 reps bago ka sumuko, ang set mo ay nasa **2 RIR**.
- **Sa MuscleMeron:** Targetin ang 0-1 RIR sa main working sets—ibig sabihin, gawin mo ang set hanggang sa kaya mo pa lang ng isa o wala nang natitirang rep.

Bakit Mahalaga ang "Training to Failure"?

Ang mga sets natin ay kaunti lang kaya kailangan imaximize natin ang effort or intensity sa kada set. Ito ay magagawa natin sa pamamagitan ng pagtrain to failure. Ang "training to failure" ay mahalaga dahil:

1. **Maximum Muscle Growth:** Pinipilit nito ang lahat ng muscle fibers na magtrabaho, kaya optimal ang muscle gains.
2. **Efficient Workout:** Sapat na stimulus kahit 2x a week lang mag-workout.

3. **Progressive Overload:** Pinakamadaling paraan para siguradong nagpo-progress ka.

4. **Mental Toughness:** Natututo kang lampasan ang limitasyon ng katawan at isip.

Paalala: Dahil nga 2 lang ang set natin na working sets, importante gawin natin to failure or pinakamalapit to failure ang sets natin.

Sa Buod:

Ang MuscleMeron ay hindi lang para sa mga kabataan. Ang disenyo nito na may sapat na recovery time (dahil sa 48-72 oras na MPS window) at ang pagiging flexible nito ay ginagawa itong isang epektibo at ligtas na programa para sa sinumang gustong magpalakas at magpalaki ng kalamnan, anuman ang edad, lalo na sa mga lampas 40 years old na naghahanap ng sustainable at epektibong fitness routine.

Paalala:

Ang mga exercises na nakalista dito ay mga halimbawa lang.

Pwedeng-pwede mong palitan ang mga ito depende sa available na gamit, kondisyon ng katawan, o kung ano ang mas komportable at mas effective para sa iyo.

Ang mahalaga ay sundin ang structure ng program para sa balance at optimal na resulta.

Mga Pangunahing Katangian:

- **Bodyweight Only:** Walang kailangan na gamit.
- **2x a Week:** Madaling isingit sa schedule. Halimbawa Monday and Thursday or Monday and Friday. Kailangan may 72 hours minimum sa pagitan ng mga workouts para sa Maximum Recovery.
- **Compound Movements:** Galaw na sabay-sabay na gumagamit ng maraming muscle groups.
- **Scalable:** Pwedeng i-adjust ang hirap depende sa fitness level mo.
- **Anywhere, Anytime:** Workout kahit saan, kahit kailan!
- **2 Sets AMRAP:** Mabilis, intense, at challenging.

Ano ang AMRAP?

Ang **AMRAP** ay ibig sabihin ay "**As Many Reps As Possible**" o "**Kasing Dami ng Reps na Kaya**".

Sa bawat set ng AMRAP, gagawin mo ang exercise hangga't kaya mo, hanggang sa hindi mo na kayang ituloy nang may tamang porma (failure).

Bakit maganda ang AMRAP?

- Pwede sa lahat ng fitness level.
- Mabilis at epektibo para magpalakas at magdagdag ng muscle.
- Laging sinusubukan ang limitasyon mo at nakikita mo ang progreso mo bawat workout.

Tips sa AMRAP:

- Laging unahin ang tamang porma kaysa sa dami ng reps.
- Magpahinga kung kinakailangan.
- Isulat ang bilang ng reps na nagawa mo para makita ang progress mo.

Workout Schedule

- Pumili ng dalawang araw na may pagitan ng 3 araw (halimbawa: Lunes at Huwebes, o Martes at Biyernes).
- Salitan ang Workout A at Workout B bawat linggo.

Workout Structure

Workout A

- **Lower Body: Squats**
2 sets ng AMRAP to failure
Rest: 2-3 minuto
Progression: Pistol squats, jump squats
- **Upper Body Push: Push-ups**
2 sets ng AMRAP to failure
Rest: 2-3 minuto
Progression: Incline push-ups, decline push-ups, diamond push-ups

- **Upper Body Pull:** Inverted Rows (pwede sa ilalim ng mesa o matibay na bar)
2 sets ng AMRAP to failure
Rest: 2-3 minuto
Progression: Feet elevated inverted rows
 - **Core:** Plank
2 sets, hold for as long as possible (AMRAP)
Rest: 1-2 minuto
-

Workout B

- **Lower Body:** Lunges
2 sets ng AMRAP to failure per leg
Rest: 2-3 minuto
Progression: Walking lunges, jump lunges
 - **Upper Body Push:** Dips (pwede sa upuan o bench) or Decline Push-ups (Feet on Bench)
2 sets ng AMRAP to failure
Rest: 2-3 minuto
Progression: Weighted dips
 - **Upper Body Pull:** Pull-ups (kung may access sa bar) o Superman Back Extensions
2 sets ng AMRAP to failure
Rest: 2-3 minuto
Progression: Assisted pull-ups, weighted pull-ups
 - **Core:** Crunches o Leg Raises
2 sets ng AMRAP to failure
Rest: 1-2 minuto
-

Mahalagang Paalala

- Mag-warm up bago magsimula (5-10 minuto ng dynamic stretching o magaan na cardio).
- Mag-cool down at mag-stretch pagkatapos ng workout.
- Laging unahin ang tamang porma at kontroladong galaw.
- I-adjust ang difficulty depende sa fitness level mo.

- Makinig sa katawan—magpahinga kung kinakailangan.
 - I-partner sa balanseng pagkain para sa pinakamagandang resulta.
-

Progression Tips:

- **Change Angle:** Baguhin ang anggulo para mas mahirap ang exercise (e.g., incline to decline push-ups).
- **Add Weight:** Magdagdag ng bigat (e.g., weighted vest, backpack).
- **Explosive Movements:** Gawing mas mabilis at powerful ang galaw (e.g., jump squats, plyo push-ups).
- **Squeeze and Hold:** I-squeeze ang muscles sa peak contraction at i-hold ng ilang segundo.