



# MuscleMeron Training Program (Overview)

## 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.

### **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.

### **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.

---

## Structure ng Program

- 2x a week program
  - Alternate between Workout A and Workout B
  - Bawat session ay binubuo ng:
    - Lower Body Compound Lift (Hinge Movement sa Workout A, Squat Movement sa Workout B)
    - Upper Body Push
    - Upper Body Pull
    - Isolations:
      - 2 to 3 Isolation Exercises
- 

## Structure ng Bawat Compound Lift

### 1. Warm-up Sets:

- 2-3 progressive warm-up sets (pataas ang bigat o hirap, pababa ang reps)
- Hindi mo pagurin ang katawan mo. Hinahanda mo lang para makabanat ng maayos sa working set.

### 2. First Working Set:

- 1 set ng 6-8 reps (challenging weight o hirap, malapit sa failure o talagang abutin ang mechanical failure)
- Paliwanag sa Failure:
  - Ang “mechanical failure” ay ang punto kung saan hindi mo na kayang gawin ang isa pang tamang rep dahil sa pagod ng muscle, hindi dahil sa sakit o injury.
  - Sa MuscleMeron, dahil kaunti lang ang sets, mahalaga na ang bawat working set ay malapit o umaabot sa failure para masulit ang stimulus sa muscle.
  - Kung bodyweight ang gamit, gawin ang set hanggang hindi mo na kayang magdagdag ng isa pang rep na may tamang porma (AMRAP – as many reps as possible).

- Kung may equipment, pumili ng bigat na halos hindi mo na kayang ulitin ng higit sa 6-8 reps.
- Rest: 3-5 minuto

### 3. Back-off Set:

- Bawasan ang bigat o hirap ng 15-20% mula sa first set
- 1 set ng 10-15 reps
- Gawin pa rin hanggang malapit sa failure, pero siguraduhing kontrolado at ligtas ang porma
- Rest: 2-3 minuto

### Paalala:

Kung bodyweight lang ang gamit, pwede mong baguhin ang anggulo, dagdagan ang reps, o gumamit ng mas mahirap na variation para madagdagan ang intensity. Ang goal ay makarating sa mechanical failure o malapit dito sa bawat working set.

---

## Structure ng Isolation Exercises

- 2 Straight Sets bawat isolation exercise
  - 10-15 reps bawat set
  - 2 to 3 minutes rest sa pagitan ng sets
  - Pili ng 2 hanggang 3 isolation exercises bawat session, depende sa gusto mong i-target na muscle group
  - **Gawin ang bawat set hanggang malapit sa failure** (ibig sabihin, hindi mo na kayang magdagdag ng 1-2 reps na may tamang porma)
- 

## Halimbawa ng Program

### Workout A

- Lower Body Compound Lift: Hinge Movement (Deadlifts, Romanian Deadlifts, Good Mornings, Kettlebell Swings)
- Upper Body Push: Push-ups (regular, incline, decline, diamond, atbp.)
- Upper Body Pull: Inverted Rows (bodyweight, sa ilalim ng mesa, atbp.)
- Isolation Exercises:

- Pumili ng 2-3 (halimbawa: Bicep Curls, Tricep Extensions, Lateral Raises, Calf Raises, Ab Work)
- 2 straight sets bawat exercise, 10-15 reps bawat set, 2-3 minuto pahinga bawat set

### Workout B

- Lower Body Compound Lift: Squat Movement (Squats, Goblet Squats, Front Squats, Lunges, Split Squats)
- Upper Body Push: Dips (sa upuan, sa parallel bars, atbp.)
- Upper Body Pull: Rows (dumbbell, barbell, resistance band, atbp.)
- Isolation Exercises:
  - Pumili ng 2-3 (halimbawa: Face Pulls, Hammer Curls, Leg Extensions, Ab Work)
  - 2 straight sets bawat exercise, 10-15 reps bawat set, 2-3 minuto pahinga bawat set

---

### Ano ang Progressive Overload?

Ang progressive overload ay ang unti-unting pagdagdag ng challenge sa katawan mo—pwedeng dagdag reps, dagdag bigat, mas mahirap na variation, o mas maikling pahinga.

Dahil sa sapat na recovery at mataas na intensity ng MuscleMeron, mas madali mong magagawa ang progressive overload, na siyang susi sa tuloy-tuloy na muscle at strength gains.

### Paano Mag-Progressive Overload Kahit Anong Equipment:

- **Bodyweight:** Dagdagan ang reps, sets, o hirap ng variation (halimbawa: regular push-up to decline push-up).
- **Dumbbells/Kettlebells:** Dagdagan ang bigat.
- **Resistance Bands:** Gumamit ng mas makapal na band.
- **Sandbag:** Dagdagan ang bigat ng buhangin.
- **Barbell:** Dagdagan ang bigat.

---

### Mahalagang Paalala

- Warm-up bago magsimula (5-10 minuto ng dynamic stretching o magaan na cardio).
  - Cool-down at mag-stretch pagkatapos ng workout.
  - Unahin ang tamang porma at kontroladong galaw.
  - I-log ang weights, reps, at variations para makita ang progress.
  - Makinig sa katawan—magpahinga kung kinakailangan.
  - I-partner sa balanseng pagkain para sa pinakamagandang resulta.
- 

## **Buod**

Ang MuscleMeron ay para sa mga seryosong gustong magpalakas at magpalaki ng katawan gamit ang kahit anong equipment na available. Sapat na recovery, mataas na intensity, at tuloy-tuloy na progress—iyan ang sekreto ng MuscleMeron.

Dahil kaunti lang ang sets, mahalaga ang training to mechanical failure o malapit dito para masulit ang bawat session at masiguradong maximum ang muscle stimulus.

Tandaan: Ang programang ito ay flexible—pwede mong palitan ang exercises basta't sinusunod mo ang structure ng Lower Body Compound (Hinge sa A, Squat sa B), Upper Body Push, Upper Body Pull, at 2-3 isolation exercises bawat session, na may tamang sets, reps, at pahinga.

Ang mahalaga ay laging subukang mag-progressive overload para tuloy-tuloy ang improvement.