Janganlah sekali-kali salah seorang dari kalian berpuasa pada hari Jumat kecuali dia berpuasa sehari sebelumnya atau sesudahnya.

Dari Abu Hurairah -raḍiyallāhu 'anhu-, ia berkata, Aku mendengar Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- bersabda, “Janganlah sekali-kali salah seorang dari kalian berpuasa pada hari Jumat kecuali dia berpuasa sehari sebelumnya atau sesudahnya.”
[Hadis sahih] [Muttafaq 'alaih]

Nabi -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- melarang berpuasa pada hari Jumat, kecuali jika dibarengi dengan puasa satu hari sebelum atau setelahnya, atau termasuk dari puasa yang biasa dilakukan.

http://www.sunnah.global/hadeeth/id/show/4449