

Training Unit Kantor Pencarian dan Pertolongan Jakarta Tahun 2019

Tahap : Beginner
Pelaksanaan: Minggu 1&2

Hari	SELASA	Waktu
Tanggal		
Sesi / Jam	09:00 sd 11:00	90'
Tujuan Latihan	Endurance	
Warm Up	Statis & Dinamis Joging 2kll x 400m	10"
Inti	eks LOW & Medium Push Up reg 3set x 35rep Sit Up reg 3Set X 35rep Back Up reg 3 Set X 35 rep Cross Country 60" x 400m	10 60
Cool Down	Streth Single Static Evaluasi	10

Tahap: Beginner
Pelaksanaan: Minggu 1&2

Hari	KAMIS	Waktu
Tanggal		
Sesi / Jam	09:00 sd 11:00	120
Tujuan Latihan	Adaptasi Anatomi	
Warm Up	Statis & Dinamis Joging 2kll x 400m Kordinasi 1 arah Angkling, Kicking, Kick Back, Carioca, Little Hop, Buka Tepuk 6 set	30
p		
Inti	eks Low / med CT 3set 8,12,14 - Push Reg, Squat rubbe - V Sit up , Leugeus MB 2kg - Diagonal Back up, large sit up - Tricep, Sit Up Twist Core lev 1-7 3set x 10,15,20	80"
Cool Down	Statis & dinamis Evaluasi	10"

Training Unit Kantor Pencarian dan Pertolongan Jakarta Tahun 2019

Tahap: Beginner
Pelaksanaan: Minggu 3&4

Hari	SELASA	Waktu
Tanggal		
Sesi / Jam	09:00 sd 11:00	120
Tujuan Latihan	Endurance	
Warm Up	Statis & Dinamis Joging 2kll x 400m Kordinasi 1 arah Angkling, Kicking, Kick Back, Carioca, Little Hop, Buka Tepuk 6 set	20
Inti	Eks Low 300m x 3set Push Up reg 3set x 25rep Sit Up reg 3Set X 25rep Back Up reg 3 Set X 25 rep 10kll x 400m	90"
Cool Down	Statis & dinamis Evaluasi	10"

Tahap: Beginner
Pelaksanaan: Minggu 3&4

Hari	KAMIS	Waktu
Tanggal		
Sesi / Jam	09:00 sd 11:00	120
Tujuan Latihan	Adaptasi Anatomi	
Warm Up	Statis & Dinamis Joging 2kll x 400m Kordinasi 1 arah Angkling, Kicking, Kick Back, Carioca, Little Hop, Buka Tepuk 6 set	30
Inti	eks Low / med CT 3set 8,12,14 - Push Reg, Squat rubbe - V Sit up , Leugeus MB 2kg - Diagonal Back up, large sit up - Tricep, Sit Up Twist Core lev 1-7 3set x 10,15,20	80"
Cool Down	Statis & dinamis Evaluasi	10"

Training Unit Kantor Pencarian dan Pertolongan Jakarta Tahun 2019

Tahap: Beginner
Pelaksanaan: Minggu 5&6

Hari	SELASA	Waktu
Tanggal		
Sesi / Jam	09:00 sd 11:00	120
Tujuan Latihan	Adaptasi Anatomi	
Warm Up	Statis & Dinamis Joging 2kl x 400m Kordinasi 1 arah Angkling, Kicking, Kick Back, Carioca, Little Hop, Buka Tepuk 6 set	30
Inti	eks Low / med CT 3set 8,12,14 - Push Reg, Squat rubbe - V Sit up , Leugeus MB 2kg - Diagonal Back up, large sit up - Tricep, Sit Up Twist Core lev 1-7 3set x 10,15,20	80"
Cool Down	Statis & dinamis Evaluasi	10"

Tahap: Beginner
Pelaksanaan: Minggu 5&6

Hari	KAMIS	Waktu
Tanggal		
Sesi / Jam	09:00 sd 11:00	60"
Tujuan Latihan	-	
Warm Up	Statis	20
Inti	berenang	30"
Cool Down	statis	10"

Training Unit Kantor Pencarian dan Pertolongan Jakarta Tahun 2019

Tahap: Beginner
Pelaksanaan: Minggu 7&8

Hari	SELASA	Waktu
Tanggal		
Sesi / Jam	09:00 sd 11:00	90"
Tujuan Latihan	An Aerob	
Warm Up	Statis & Dinamis Joging 2kl x 400m Kordinasi 1 arah Angkling, Kicking, Kick Back, Carioca, Little Hop, Buka Tepuk 6 set	20"
Inti	eks low/med core 1-5 level x 3 set x 30 detik 400m 2set 100m x 2set Push Up Kom x 3set x 15rep Leg rises x 3set x 15rep	60"
Cool Down	Statis & dinamis Evaluasi	10"

Tahap: Beginner
Pelaksanaan: Minggu 7&8

Hari	KAMIS	Waktu
Tanggal		
Sesi / Jam	09:00 sd 11:00	60"
Tujuan Latihan	Adaptasi Anatomi	
Warm Up	Statis & Dinamis Joging 2kl x 400m Kordinasi 1 arah Angkling, Kicking, Kick Back, Carioca, Little Hop, Buka Tepuk 6 set	30
Inti	eks Low /med CT 3set 8,12,14 - Push Reg, Squat rubbe - V Sit up , Leugeus MB 2kg - Diagonal Back up, large sit up - Tricep, Sit Up Twist Core lev 1-7 3set x 10,15,20	80"
Cool Down	Statis & dinamis Evaluasi	10"