

Training Unit Kantor Pencarian dan Pertolongan Jakarta Tahun 2019

Tahap: Advanced
Pelaksanaan: Minggu 1&2

Hari	SENIN	Waktu
Tanggal		
Sesi / Jam	06:00 sd 07.00	60'
Tujuan Latihan	maintenance	
Warm Up	Statis Jog Aktif Dinamis High Knee, Kicking, Kick Back Carioca, Little hop, Buka tepuk .	10"
Inti	Eks High Run 2,400M x 400M 100M X 4Set 50M x 6Set 30M X 8set 5M x 10 set Strenght Push Up Kombinasi Side Crunch diagonal back Up 3Set x 20Rep	40
Cool Down	Strech Single Static Aktf Dinamis	10

Tahap: Advanced
Pelaksanaan: Minggu 1&2

Hari	SENIN	Waktu
Tanggal		
Sesi / Jam	16:00 sd 17.00	60
Tujuan Latihan	maintenance	
Warm Up	Statis Jog Aktif High Knee 3 arah	10
Inti	Squat Jump Ats Matras 10,8,6set (MD 3Kg Set ke 2,3) Jarak 10M 3Set x 2menit - Push Up Reg angkat Maniken V sit Up Diagonal Back Up	40"
Cool Down	Strech Single Static Aktf Dinamis Jog Relax	10"

Training Unit Kantor Pencarian dan Pertolongan Jakarta Tahun 2019

Tahap: Advanced
Pelaksanaan: Minggu 3&4

Hari	SELASA	Waktu
Tanggal		
Sesi / Jam	06:00 sd 07:00	60
Tujuan Latihan	maintenance	
Warm Up	Statis & Dinamis Joging 2kl x 400m Kordinasi 3 arah Angkling, Kicking, Kick Back, Carioca, Little Hop, Buka Tepuk 6 set	10
Inti	Eks Low 300m x 3set 200M x 3set 100M x 3set 30m x 8Set Fly Push 20rep X 3Set V Sit Up 20Rep X 3 Set diagonal Back Up X 3 Set	40"
Cool Down	Stretch Single Static Aktf Dinamis Jog Relax	10"

Tahap: Advanced
Pelaksanaan: Minggu 3&4

Hari	SELASA	Waktu
Tanggal		
Sesi / Jam	16:00 sd 17.00	60
Tujuan Latihan	maintenance	
Warm Up	Statis & Dinamis Joging 2kl x 400m Kordinasi 1 arah Angkling, Kicking, Kick Back, Carioca, Little Hop, Buka Tepuk 6 set	10"
Inti	Eks Low 300m x 3set 200M x 3set 100M x 3set 30m x 8Set Fly Push 20rep X 3Set V Sit Up 20Rep X 3 Set diagonal Back Up X 3 Set	40"
Cool Down	stretch Statis Pasif Dinamis joging Relax	10"

Training Unit Kantor Pencarian dan Pertolongan Jakarta Tahun 2019

Tahap: Advanced
Pelaksanaan: Minggu 5&6

Hari	RABU	Waktu
Tanggal		
Sesi / Jam	06:00 sd 07:00	60
Tujuan Latihan	maintenance	
Warm Up	Statis Jog Aktif Berill High Knee 3 arah	10
Inti	Squat Jump Ats Matras 10,8,6set (MD 3Kg Set ke 2,3) Jarak 10M 3Set x 2menit - Push Up Reg angkat Maniken V sit Up Diagonal Back Up	40"
Cool Down	Strecth Single Static Aktf Dinamis Jog Relax	10"

Tahap: Advanced
Pelaksanaan: Minggu 5&6

Hari	RABU	Waktu
Tanggal		
Sesi / Jam	15:00 sd 16:00	60"
Tujuan Latihan	maintenance	
Warm Up	statis	20
Inti	berenang	30"
Cool Down	statis	10"

Training Unit Kantor Pencarian dan Pertolongan Jakarta Tahun 2019

Tahap: Advanced
Pelaksanaan: Minggu 7&8

Hari	KAMIS	Waktu
Tanggal		
Sesi / Jam	06:00 sd 07.00	60"
Tujuan Latihan	maintenance	
Warm Up	Statis & Dinamis Joging 2kl x 400m Kordinasi 1 arah Angkling, Kicking, Kick Back, Carioca, Little Hop, Buka Tepuk 6 set	10"
Inti	Eks Low 300m x 3set 200M x 3set 100M x 3set 30m x 8Set Fly Push 20rep X 3Set V Sit Up 20Rep X 3 Set diagonal Back Up X 3 Set	40"
Cool Down	strech Statis Pasif Dinamis joging Relax	10"

Tahap: Advanced
Pelaksanaan: Minggu 7&8

Hari	KAMIS	Waktu
Tanggal		
Sesi / Jam	16:00 sd 17.00	60
Tujuan Latihan	maintenance	
Warm Up	Statis & Dinamis Joging 2kl x 400m Berill High Knee 3 arah	10"
Inti	Eks High Speed 8Set x 8rep Ladder drill High Knee 3 arah zigzag One Step Jump (R/L) One Step Side (R/L) Carioca Two Step Maju mundur Core 3Set Lev 1-12	40"
Cool Down	strech Statis Pasif Dinamis joging Relax	10"