

Lampiran 1. Program Latihan Penguatan Core dan Senam Pilates Atlet

Drumband Universitas Negeri Jakarta

Latihan Core

Sesi/Waktu	1 s.d 3 / 15:00-16:00					
	Jenis Latihan	Repetisi	Durasi	Rest	Set	Intensitas
Warm Up	Statis : peregangan dari kepala hingga kaki (secara berurutan)		10 mnt			
	Dinamis : jogging		10 mnt			
Inti	Prone plank		15 dtk		1	rendah
	Side bridge		15 dtk		1	rendah
	Jackknife	10			1	rendah
	Bicycle crunch	10			1	rendah
	Reverse pendulum	10			1	rendah
Cooling Down	PNF		10 mnt			

Sesi/Waktu	4 s.d 7 / 15:00-16:00					
	Jenis Latihan	Repetisi	Durasi	Rest	Set	Intensitas
Warm Up	Statis : Peregangan dari kepala sampai kaki		10 mnt			
	Dinamis : jogging		10 mnt			
Inti	Prone plank		25 dtk		2	sedang
	Side bridge		25 dtk		2	sedang
	Jackknife	10			2	sedang
	Bicycle crunch	10			2	sedang
	Reverse pendulum	10			2	sedang
Cooling Down	PNF		10 mnt			

Sesi/Waktu	8 s.d 11 / 15:00-16:00					
	Jenis Latihan	Repetisi	Durasi	Rest	Set	Intensitas
Warm Up	Statis : Peregagan dari kepala sampai kaki		10 mnt			
	Dinamis : jogging		10 mnt			
Inti	Prone plank		25 dtk		2	Sedang
	Side bridge		25 dtk		2	Sedang
	Jackknife	15			2	Sedang
	Bicycle crunch	15			2	Sedang
	Reverse pendulum	15			2	Sedang
	Supperman	15			2	Sedang
	Swimmer	15			2	Sedang
Cooling Down	PNF		10 mnt			

Sesi/Waktu	12 s.d 16 / 15:00-16:00					
	Jenis Latihan	Repetisi	Durasi	Rest	Set	Intensitas
Warm Up	Statis : Peregagan dari kepala sampai kaki		10 mnt			
	Dinamis : jogging		10 mnt			
Inti	Prone plank		25 dtk		3	berat
	Side bridge		25 dtk		3	berat
	Jackknife	15			3	berat
	Bicycle crunch	15			3	berat
	Reverse pendulum	15			3	berat
	Supperman	15			3	berat
	Swimmer	15			3	berat
Cooling Down	PNF		10 mnt			

Latihan Senam Pilates

Sesi/Waktu	1 s.d 3 / 15:00-16:00					
	Jenis Latihan	Repetisi	Durasi	Rest	Set	Intensitas
Warm Up	Statis : Peregangan dari kepala hingga kaki (secara berurutan)		10 mnt			
	Dinamis: jogging		10 mnt			
Inti	Rest Position		15 dtk		1	Rendah
	Spine Strech	10			1	Rendah
	Back Support	10			1	Rendah
	Saw	10			1	Rendah
	Spine-Twist Sitting	10				Rendah
Cooling Down	PNF		10 mnt			

Sesi/Waktu	4 s.d 7 / 15:00-16:00					
	Jenis Latihan	Repetisi	Durasi	Rest	Set	Intensitas
Warm Up	Statis : Peregangan dari kepala hingga kaki		10 mnt			
	Dinamis : jogging		10 mnt			
Inti	Rest Position		25 dtk		2	Sedang
	Spine Strech	10			2	Sedang
	Back Support	10			2	Sedang
	Saw	10			2	Sedang
	Spine-Twist Sitting	10			2	Sedang
Cooling Down	PNF		10 mnt			

Tanggal	26 s.d 30 April 2016					
Sesi/Waktu	8 s.d 11 / 15:00-16:00					
	Jenis Latihan	Repetisi	Durasi	Rest	Set	Intensitas
Warm Up	Statis : Peregangan dari kepala hingga kaki		10 mnt			
	Dinamis : jogging		10 mnt			
Inti	Rest Position		40 dtk		2	Sedang
	Spine stretch	15			2	Sedang
	Back support	15			2	Sedang
	Saw	15			2	Sedang
	Spine-Twist sitting	15			2	Sedang
	Swimming	15			2	Sedang
	Single Leg-Kick	15			2	sedang
Cooling Down	PNF		10 mnt			

Sesi/Waktu	12 s.d 16 / 15:00-16:00					
	Jenis Latihan	Repetisi	Durasi	Rest	Set	Intensitas
Warm Up	Statis : Peregangan dari kepala hingga kaki		10 mnt			
	Dinamis : jogging		10 mnt			
Inti	Rest Position		40 dtk		3	Berat
	Spine stretch	15			3	Berat
	Back support	15			3	Berat
	Saw	15			3	Berat
	Spine-Twist sitting	15			3	Berat
	Swimming	15			3	Berat
	Single Leg-Kick	15			3	Berat
Cooling Down	PNF		10 mnt			