

### Program Latihan Permainan Tradisional Gobak Sodor

Pertemuan	Tanggal	Jenis Latihan	Set	Istirahat / Set
1	Rabu 18 Mei 2016	Tes Awal ( <i>Compass Drill</i> )	2	5 menit
2	Kamis 19 Mei 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan</li> <li>• Permainan Gobak Sodor</li> <li>• Latihan Taekwondo</li> <li>• Pendinginan</li> </ul>	3	1 menit
3	Jumat 20 Mei 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan</li> <li>• Permainan Gobak Sodor</li> <li>• Latihan Taekwondo</li> <li>• Pendinginan</li> </ul>	3	1 menit
4	Sabtu 21 Mei 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan</li> <li>• Permainan Gobak Sodor</li> <li>• Latihan Taekwondo</li> <li>• Pendinginan</li> </ul>	3	1 menit
5	Minggu 22 Mei 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan</li> <li>• Permainan Gobak Sodor</li> <li>• Latihan Taekwondo</li> <li>• Pendinginan</li> </ul>	3	1 menit
6	Senin 23 Mei 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan</li> <li>• Latihan Taekwondo</li> <li>• Permainan Gobak Sodor</li> <li>• Pendinginan</li> </ul>	3	1 menit
7	Selasa 24 Mei 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan</li> <li>• Latihan Taekwondo</li> <li>• Permainan Gobak Sodor</li> <li>• Pendinginan</li> </ul>	3	1 menit
8	Rabu 25 Mei 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan</li> <li>• Latihan Taekwondo</li> <li>• Permainan Gobak Sodor</li> <li>• Pendinginan</li> </ul>	3	1 menit
9	Kamis 26 Mei 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan</li> <li>• Latihan Taekwondo</li> <li>• Permainan Gobak Sodor</li> <li>• Pendinginan</li> </ul>	3	1 menit
10	Jumat 27 Mei 2016	Tes Akhir ( <i>Compass Drill</i> )	2	5 menit

