

Lampiran 1

Program Latihan Harian
Kelompok Latihan *Tube Kick*

No	Tanggal	Uraian Program
1	07 03 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Strecing + peregangan, 15 menit ➤ Tes awal ➤ Colling down: rileks 100 meter
2	08 03 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Strecing + peregangan dan penguatan , 15 menit ➤ Latihan gaya bebas dan punggung 100 meter, istirahat 20 detik. Lathan <i>tube kick</i> 6x50 meter (60x65%) intensitas 2 menit, istirahat antara setnya 20 detik ➤ Latihan <i>Tube Kick</i> 9x50 meter tiap 2 menit. Renang gaya bebas lengkap 10x50 meter tiap 2 menit ➤ Colling down 200 m

3	14 03 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ➤ Strecing, peregangan, penguatan 20 menit ➤ Latihan inti 100 meter gaya bebas. Latihan <i>tube kick</i> 9x20 meter (60-65%) intensitas setiap 1.50. latihan <i>tube swim</i> 9x20 meter tiap 1.50 Gaya bebas lengkap 10x25 meter tiap 2.00, istirahat antar set 15 detik ➤ Colling down, rileks 1x200 meter
4	15 03 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Strecing, peregangan, penguatan selama 20 menit ➤ Latihan 200meter gaya bebas dada Latihan <i>tube kick</i> 9x20meter (65-70%) intensitas tiap 1.50, istirahat antar set 20 detik Latihan <i>tube swim</i> 9x20meter tiap 1.50 Gaya bebas lengkap 9x25meter tiap 2.00 ➤ Colling down 1x200meter

No	Hari / Tanggal	Uraian Program
1	22 03 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stretching, peregangan, 15menit ➤ 200meter gaya punggung, bebas istirahat 20detik Lat <i>tube kick</i> 9x50 meter (65-70%) intensitas tiap 1.50, lat <i>tube swim</i> 9x50meter tiap 1.50 Gaya bebas lengkap 10x50meter tiap 2.00 ➤ Colling down, rileks 1x200 meter
2	28 03 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Strecing, peregangan 15 menit ➤ Latihan inti renang gaya punggung, gaya bebas 200meter Lat tube kick 10x25meter (70-75%) intensitas tiap 1.50 Lat tube kick 10x25meter tiap 1.50 Gaya bebas lengkap 10x50meter tiap 1.50 ➤ Colling down 200 meter

No	Hari / Tgl	Uraian Program
1	04 04 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stretching, peregangan, 15menit ➤ 200meter gaya punggung, bebas istirahat 20detik Lat <i>tube kick</i> 9x50 meter (70-75%) intensitas tiap 1.50, lat <i>tube swim</i> 10x50meter tiap 1.50 Gaya bebas lengkap 10x50meter tiap 2.00 ➤ Colling down, rileks 1x200 meter
2	05 04 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Strecing, peregangan 15 menit ➤ Latihan inti renang gaya punggung, gaya bebas 200meter Lat tube kick 10x25meter (75-80%) intensitas tiap 1.50 Lat tube kick 10x25meter tiap 1.50 Gaya bebas lengkap 10x50meter tiap 1.50 ➤ Colling down 200 meter

No	Tanggal	Uraian Program
1	11 04 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stretching, peregangan, 15menit ➤ 200meter gaya punggung, bebas istirahat 20detik Lat <i>tube kick</i> 9x50 meter (80-85%) intensitas tiap 1.50, lat <i>tube swim</i> 10x50meter tiap 1.50 Gaya bebas lengkap 10x50meter tiap 2.00 ➤ Colling down, rileks 1x200 meter
2	12 04 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stretching, peregangan, 15menit ➤ 200meter gaya punggung, bebas istirahat 20detik Lat <i>tube kick</i> 9x50 meter (80-85%) intensitas tiap 1.50, lat <i>tube swim</i> 10x50meter tiap 1.50 Gaya bebas lengkap 10x50meter tiap 2.00 ➤ Colling down, rileks 1x200 meter

No	Tanggal	Uraian program
1	19 04 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stretching, peregangan, 15menit ➤ 200meter gaya punggung, bebas istirahat 20detik Lat <i>tube kick</i> 9x50 meter (85-90%) intensitas tiap 1.50, lat <i>tube swim</i> 10x50meter tiap 1.50 Gaya bebas lengkap 10x50meter tiap 2.00 ➤ Colling down, rileks 1x200 meter
2	25 04 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stretching, peregangan, 15menit ➤ 200meter gaya punggung, bebas istirahat 20detik Lat <i>tube kick</i> 9x50 meter (85-90%) intensitas tiap 1.50, lat <i>tube swim</i> 10x50meter tiap 1.50 Gaya bebas lengkap 10x50meter tiap 2.00 ➤ Colling down, rileks 1x200 meter

No	Tanggal	Uraian Program
1	03 05 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stretching, peregangan, 15menit ➤ 200meter gaya punggung, bebas istirahat 20detik Lat <i>tube kick</i> 9x50 meter (90-95%) intensitas tiap 1.50, lat <i>tube swim</i> 10x50meter tiap 1.50 Gaya bebas lengkap 10x50meter tiap 2.00 ➤ Colling down, rileks 1x200 meter
	10 05 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stretching, peregangan, 15menit ➤ 200meter gaya punggung, bebas istirahat 20detik Lat <i>tube kick</i> 9x50 meter (90-95%) intensitas tiap 1.50, lat <i>tube swim</i> 10x50meter tiap 1.50 Gaya bebas lengkap 10x50meter tiap 2.00 ➤ Colling down, rileks 1x200 meter
	16 05 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Strecing, peregangan 15 menit ➤ Tes akhir ➤ Colling dwon , rileks 200meter

Program Latihan Harian
Kelompok Latihan *Bucket Kick*

No	Tanggal	Uraian Program
1	07 03 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Strecing + peregangan, 15 menit ➤ Tes awal ➤ Colling down: rileks 100 meter
2	08 03 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Strecing + peregangan dan penguatan , 15 menit ➤ Latihan gaya bebas dan punggung 100 meter, istirahat 20 detik. Lathan <i>bucket kick</i> 6x50 meter (60x65%) intensitas 2 menit, istirahat antara setnya 20 detik <p style="margin-left: 20px;">Latihan <i>bucket Kick</i> 9x50 meter tiap 2 menit. Renang gaya bebas lengkap 10x50 meter tiap 2 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Colling down 200 m
3	14 03 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Strecing, peregangan, penguatan 20 menit

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan inti 100 meter gaya bebas. Latihan <i>bucket kick</i> 9x20 meter (60-65%) intensitas setiap 1.50. latihan <i>bucket swim</i> 9x20 meter tiap 1.50 Gaya bebas lengkap 10x25 meter tiap 2.00, istirahat antar set 15 detik ➤ Colling down, rileks 1x200 meter
4	15 03 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Strecing, peregangan, penguatan selama 20 menit ➤ Latihan 200meter gaya bebas dada Latihan <i>bucket kick</i> 9x20meter (65-70%) intensitas tiap 1.50, istirahat antar set 20 detik Latihan bucket swim 9x20meter tiap 1.50. Gaya bebas lengkap 9x25meter tiap 2.00 ➤ Colling down 1x200meter

No	Hari / Tanggal	Uraian Program
1	22 03 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stretching, peregangan, 15menit ➤ 200meter gaya punggung, bebas istirahat 20detik <p>Lat <i>bucket kick</i> 9x50 meter (65-70%) intensitas tiap 1.50, lat <i>bucket swim</i> 9x50meter tiap 1.50. Gaya bebas lengkap 10x50meter tiap 2.00</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Colling down, rileks 1x200 meter
2	28 03 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Strecing, peregangan 15 menit ➤ Latihan inti renang gaya punggung, gaya bebas 200meter <p>Lat bucket kick 10x25meter (70-75%) intensitas tiap 1.50</p> <p>Lat bucket kick 10x25meter tiap 1.50. Gaya bebas lengkap 10x50meter tiap 1.50</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Colling down 200 meter

No	Hari / Tgl	Uraian Program
1	04 04 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stretching, peregangan, 15menit ➤ 200meter gaya punggung, bebas istirahat 20detik <p>Lat <i>bucket kick</i> 9x50 meter (70-75%) intensitas tiap 1.50, lat</p>

		<p><i>bucket swim</i> 10x50meter tiap 1.50. Gaya bebas lengkap 10x50meter tiap 2.00</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Colling down, rileks 1x200 meter
2	05 04 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Strecing, peregangan 15 menit ➤ Latihan inti renang gaya punggung, gaya bebas 200meter <p>Lat buck kick 10x25meter (75-80%) intensitas tiap 1.50</p> <p>Lat bucket kick 10x25meter tiap 1.50. Gaya bebas lengkap 10x50meter tiap 1.50</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Colling down 200 meter

No	Tanggal	Uraian Program
1	11 04 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stretching, peregangan, 15menit ➤ 200meter gaya punggung, bebas istirahat 20detik <p>Lat <i>bucket kick</i> 9x50 meter (80-85%) intensitas tiap 1.50, lat <i>bucket swim</i> 10x50meter tiap 1.50. Gaya bebas lengkap 10x50meter tiap 2.00</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Colling down, rileks 1x200 meter
2	12 04 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stretching, peregangan, 15menit ➤ 200meter gaya punggung, bebas

		<p>istirahat 20detik</p> <p>Lat <i>bucket kick</i> 9x50 meter (80-85%) intensitas tiap 1.50, lat <i>tube swim</i> 10x50meter tiap 1.50. Gaya bebas lengkap 10x50meter tiap 2.00</p> <p>➤ Colling down, rileks 1x200 meter</p>
--	--	--

No	Tanggal	Uraian program
1	19 04 2016	<p>➤ Stretching, peregangan, 15menit</p> <p>➤ 200meter gaya punggung, bebas istirahat 20detik</p> <p>Lat <i>bucket kick</i> 9x50 meter (85-90%) intensitas tiap 1.50, lat <i>bucket swim</i> 10x50meter tiap 1.50. Gaya bebas lengkap 10x50meter tiap 2.00</p> <p>➤ Colling down, rileks 1x200 meter</p>
2	25 04 2016	<p>➤ Stretching, peregangan, 15menit</p> <p>➤ 200meter gaya punggung, bebas istirahat 20detik</p> <p>Lat <i>bucket kick</i> 9x50 meter (85-90%) intensitas tiap 1.50, lat <i>bucket swim</i> 10x50meter tiap 1.50. Gaya bebas lengkap 10x50meter tiap 2.00</p> <p>➤ Colling down, rileks 1x200 meter</p>

No	Tanggal	Uraian Program
1	03 05 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stretching, peregangan, 15menit ➤ 200meter gaya punggung, bebas istirahat 20detik <p style="margin-left: 40px;">Lat <i>bucket kick</i> 9x50 meter (90-95%) intensitas tiap 1.50, lat <i>bucket swim</i> 10x50meter tiap 1.50. Gaya bebas lengkap 10x50meter tiap 2.00</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Colling down, rileks 1x200 meter
2	10 05 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stretching, peregangan, 15menit ➤ 200meter gaya punggung, bebas istirahat 20detik <p style="margin-left: 40px;">Lat <i>bucket kick</i> 9x50 meter (90-95%) intensitas tiap 1.50, lat <i>bucket swim</i> 10x50meter tiap 1.50. Gaya bebas lengkap 10x50meter tiap 2.00</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Colling down, rileks 1x200 meter
3	16 05 2016	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Strecing, peregangan 15 menit ➤ Tes akhir ➤ Colling dwon , rileks 200meter