

Lampiran 14

Program Latihan

TANGGAL	TARIK KARET	NAIK TURURN TAMBANG	KET
21 Okt 2016	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Doa dan diberikan petunjuk pelaksanaan tes Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dinamis • Senam judo Inti <ul style="list-style-type: none"> • Tes pengambilan data awal Penutup <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> • Doa 	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Doa dan diberikan petunjuk pelaksanaan tes Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dinamis • Senam judo Inti <ul style="list-style-type: none"> • Tes pengambilan data awal Penutup <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> • Doa 	
23 & 30 Okt 2016	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Doa Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dinamis • Senam judo Inti <ul style="list-style-type: none"> • Menarik karet selama 3 menit (secara terus menerus) Penutup <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> • Doa 	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Doa Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dinamis • Senam judo Inti <ul style="list-style-type: none"> • Naik turun tambang selama 3 menit (secara terus menerus) Penutup <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> • Doa 	

<p>25 Okt & 1 Nov 2016</p>	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doa <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dinamis • Senam judo • <i>Uchikomi</i> (10 rep x 3 set) <p>Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menarik karet selama 3 menit x 2 set (secara terus menerus) <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> • Doa 	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doa <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dinamis • Senam judo • <i>Uchikomi</i> (10 rep x 3 set) <p>Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naik turun tambang selama 3 menit x 2 set (secara terus menerus) <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> • Doa 	
<p>27 Okt & 3 Nov 2016</p>	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doa <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dinamis • Senam judo • <i>Uchikomi</i> (10 rep x 3 set) <p>Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menarik karet selama 3 menit x 3 set (secara terus menerus) <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> • Doa 	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doa <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dinamis • Senam judo • <i>Uchikomi</i> (10 rep x 3 set) <p>Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naik turun tambang selama 3 menit x 3 set (secara terus menerus) <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> • Doa 	

<p>28 Okt & 4 Nov 2016</p>	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doa <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dinamis • Senam judo • <i>Uchikomi</i> 10 rep x 2set • <i>Uchikomi</i> kombinasi 10 rep x 2 set <p>Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menarik karet selama 3 menit x 3 set (secara terus menerus) <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> • Doa 	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doa <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dinamis • Senam judo • <i>Uchikomi</i> 10 rep x 2set • <i>Uchikomi</i> kombinasi 10 rep x 2 set <p>Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naik turun tambang selama 3 menit x 3 set (secara terus menerus) <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> • Doa 	
<p>6 & 13 Nov 2016</p>	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doa <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dinamis • <i>Shadow</i> teknik (50 rep) <p>Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menarik karet selama 3 menit x 2 set (secara terus menerus) <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berenang bebas (1 jam) • <i>Cooling down</i> • Doa 	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doa <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dinamis • <i>Shadow</i> teknik (50 rep) <p>Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naik turun tambang selama 3 menit x 2 set (secara terus menerus) <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berenang bebas (1 jam) • <i>Cooling down</i> • Doa 	

<p>8 & 11 Nov 2016</p>	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doa <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dinamis • Permainan (15 menit) <p>Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menarik karet selama 3 menit x 2 set (secara terus menerus) <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> • Doa 	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doa <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dinamis • Permainan (15 menit) <p>Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naik turun tambang selama 3 menit x 2 set (secara terus menerus) <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> • Doa 	
<p>10 & 15 Nov 2016</p>	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doa <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dinamis • Permainan (15 menit) • Uchokomi 10 rep x 3 set <p>Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menarik karet selama 3 menit x 2 set (secara terus menerus) <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> • Doa 	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doa <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dinamis • Permainan (15 menit) • Uchokomi 10 rep x 3 set <p>Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naik turun tambang selama 3 menit x 2 set (secara terus menerus) <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> • Doa 	

<p>17 Nov 2016</p>	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doa dan diberikan petunjuk pelaksanaan tes <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dinamis • Senam judo <p>Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tes pengambilan data akhir <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> • Doa 	<p>Pembukaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doa dan diberikan petunjuk pelaksanaan tes <p>Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statis • Dinamis • Senam judo <p>Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tes pengambilan data akhir <p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> • Doa 	
--------------------	---	---	--