

Rancangan Program Latihan Metode Latihan Dril dan Metode Latihan Berpasangan Klub Bola Voli Putri Bekasi Muda

Makro : 1

Mikro : 1

Metode Latihan Drill

Selasa	Kamis	Sabtu	Minggu
15.00 – 17.30	15.00 – 17.30	19.00 – 21.30	15.00 – 17.30
25-10-2016	26-10-2016	29-10-2016	30-10-2016
Doa	Doa	Doa	Doa
Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC	Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC	Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC	Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC
Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan reaksi <i>block</i> drill dari pelatih dengan bola (open,tengah,Back) 30dtk. 5 set 	Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan reaksi <i>block</i> drill dari pelatih dengan bola (open,tengah,Back) 30dtk. 5 set 	Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan reaksi <i>block</i> drill dari pelatih dengan bola (open,tengah,Back) 30dtk. 5 set 	Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan reaksi <i>block</i> drill dari pelatih dengan bola (open,tengah,Back) 30dtk. 5 set
Colling Down Jogging PNF	Colling Down Jogging PNF	Colling Down Jogging PNF	Colling Down Jogging PNF

Makro : 1

Mikro : 1

Metode Latihan Berpasangan

Selasa	Kamis	Sabtu	Minggu
15.00 – 17.30	15.00 – 17.30	19.00 – 21.30	15.00 – 17.30
25-10-2016	26-10-2016	29-10-2016	30-10-2016
Doa	Doa	Doa	Doa
Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC	Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC	Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC	Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC
Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan Block berpasangan dengan bola ditempat sebanyak 30dtk. 5 set 	Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan Block berpasangan dengan bola ditempat sebanyak 30dtk. 5 set 	Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan Block berpasangan dengan bola ditempat sebanyak 30dtk. 5 set 	Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan Block berpasangan dengan bola ditempat sebanyak 30dtk. 5 set
Colling Down Jogging PNF	Colling Down Jogging PNF	Colling Down Jogging PNF	Colling Down Jogging PNF

Rancangan Program Latihan Metode Latihan Dril dan Metode Latihan Berpasangan Klub Bola Voli Putri Bekasi Muda

Makro : 1

Mikro : 2

Metode Latihan Drill

Selasa	Kamis	Sabtu	Minggu
15.00 – 17.30	15.00 – 17.30	19.00 – 21.30	15.00 – 17.30
1-11-2016	3-11-2016	5-11-2016	6-11-2016
Doa	Doa	Doa	Doa
Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC	Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC	Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC	Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC
Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan reaksi <i>block drill</i> dari <i>tosser</i> (open,tengah,Back) 30dtk. 5 set 	Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan reaksi <i>block drill</i> dari <i>tosser</i> (open,tengah,Back) 30dtk. 5 set 	Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan reaksi <i>block drill</i> dari <i>tosser</i> (open,tengah,Back) 30dtk. 5 set 	Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan reaksi <i>block drill</i> dari <i>tosser</i> (open,tengah,Back) 30dtk. 5 set
Colling Down Jogging PNF	Colling Down Jogging PNF	Colling Down Jogging PNF	Colling Down Jogging PNF

Makro : 1

Mikro : 2

Metode Latihan Berpasangan

Selasa	Kamis	Sabtu	Minggu
15.00 – 17.30	15.00 – 17.30	19.00 – 21.30	15.00 – 17.30
1-11-2016	3-11-2016	5-11-2016	6-11-2016
Doa	Doa	Doa	Doa
Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC	Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC	Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC	Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC
Inti <ul style="list-style-type: none"> • Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) • Melakukan Block berpasangan tas bola 2x ditempat& cros step 30dtk. 5 set 	Inti <ul style="list-style-type: none"> • Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) • Melakukan Block berpasangan tas bola 2x ditempat& cros step 30dtk. 5 set 	Inti <ul style="list-style-type: none"> • Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) • Melakukan Block berpasangan tas bola 2x ditempat& cros step 30dtk. 5 set 	Inti <ul style="list-style-type: none"> • Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) • Melakukan Block berpasangan tas bola 2x ditempat& cros step 30dtk. 5 set
Colling Down Jogging PNF	Colling Down Jogging PNF	Colling Down Jogging PNF	Colling Down Jogging PNF

Rancangan Program Latihan Metode Latihan Dril dan Metode Latihan Berpasangan Klub Bola Voli Putri Bekasi Muda

Makro : 1

Mikro : 3

Metode Latihan Drill

Selasa	Kamis	Sabtu	Minggu
15.00 – 17.30	15.00 – 17.30	19.00 – 21.30	15.00 – 17.30
8-11-2016	10-11-2016	12-11-2016	13-11-2016
Doa	Doa	Doa	Doa
Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC	Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC	Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC	Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC
Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan simulasi <i>block drill</i> dari <i>spiker</i> (open,tengah,Back) 45dtk.4 set 	Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan simulasi <i>block drill</i> dari <i>spiker</i> (open,tengah,Back) 45dtk.4 set 	Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan simulasi <i>block drill</i> dari <i>spiker</i> (open,tengah,Back) 45dtk.4 set 	Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan simulasi <i>block drill</i> dari <i>spiker</i> (open,tengah,Back) 45dtk.4 set
Colling Down Jogging PNF	Colling Down Jogging PNF	Colling Down Jogging PNF	Colling Down Jogging PNF

Makro : 1

Mikro : 3

Metode Latihan Berpasangan

Selasa	Kamis	Sabtu	Minggu
15.00 – 17.30	15.00 – 17.30	19.00 – 21.30	15.00 – 17.30
8-11-2016	10-11-2016	12-11-2016	13-11-2016
Doa	Doa	Doa	Doa
Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC	Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC	Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC	Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC
Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan Block berpasangan dengan bola bola dilempar dari sebrang net 45dtk.4 set 	Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan Block berpasangan dengan bola bola dilempar dari sebrang net 45dtk.4 set 	Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan Block berpasangan dengan bola bola dilempar dari sebrang net 45dtk.4 set 	Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan Block berpasangan dengan bola bola dilempar dari sebrang net 45dtk.4 set
Colling Down Jogging PNF	Colling Down Jogging PNF	Colling Down Jogging PNF	Colling Down Jogging PNF

Rancangan Program Latihan Metode Latihan Dril dan Metode Latihan Berpasangan Klub Bola Voli Putri Bekasi Muda

Makro : 1

Mikro : 4

Metode Latihan Drill

Selasa	Kamis	Sabtu	Minggu
15.00 – 17.30	15.00 – 17.30	19.00 – 21.30	15.00 – 17.30
29-11-2016	1-12-2016	3-12-2016	4-12-2016
Doa	Doa	Doa	Doa
Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC	Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC	Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC	Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC
Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan simulasi <i>block drill</i> dari pelatih dengan bola (open,tengah,Back) 45dtk.4 set 	Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan simulasi <i>block drill</i> dari pelatih dengan bola (open,tengah,Back) 45dtk.4 set 	Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan simulasi <i>block drill</i> dari pelatih dengan bola (open,tengah,Back) 45dtk.4 set 	Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan simulasi <i>block drill</i> dari pelatih dengan bola (open,tengah,Back) 45dtk.4 set
Colling Down Jogging PNF	Colling Down Jogging PNF	Colling Down Jogging PNF	Colling Down Jogging PNF

Makro : 1

Mikro : 4

Metode Latihan Berpasangan

Selasa	Kamis	Sabtu	Minggu
15.00 – 17.30	15.00 – 17.30	19.00 – 21.30	15.00 – 17.30
29-11-2016	1-12-2016	3-12-2016	4-12-2016
Doa	Doa	Doa	Doa
Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC	Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC	Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC	Warming up Jogging 5 menit Streching statis dan dinamis Running ABC
Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan Block berpasangan dengan bola dipukul dari garis 3meter 45dtk.4 set 	Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan Block berpasangan dengan bola dipukul dari garis 3meter 45dtk.4 set 	Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan Block berpasangan dengan bola dipukul dari garis 3meter 45dtk.4 set 	Inti <ul style="list-style-type: none"> Shadow Block 3 set (1 step, dan cross step) Melakukan Block berpasangan dengan bola dipukul dari garis 3meter 45dtk.4 set
Colling Down Jogging PNF	Colling Down Jogging PNF	Colling Down Jogging PNF	Colling Down Jogging PNF