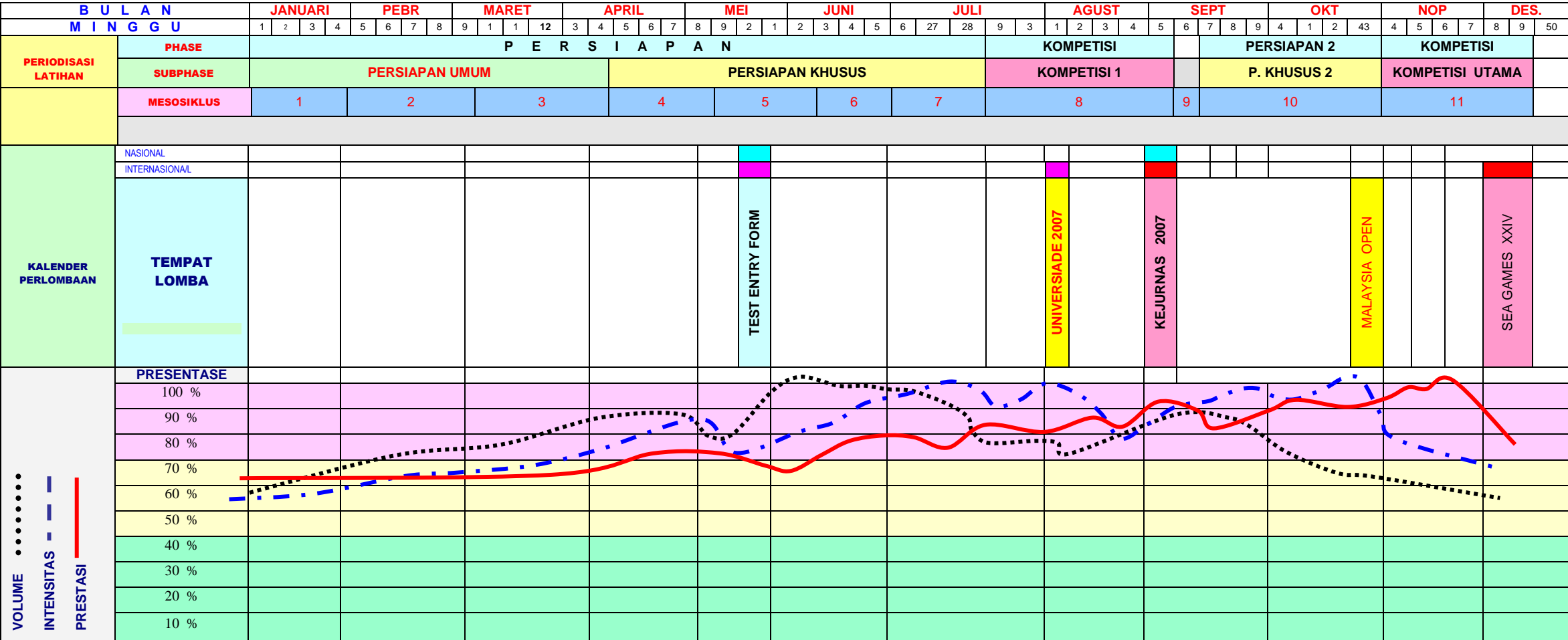


**PROGRAM PEMBINAAN PRESTASI ATLET NOMOR LOMPAT
MENUJU SEA GAMES 2007**

NO	PERIODE LAT.	TUJUAN LATIHAN	ISI LATIHAN	SASARAN	
				LATIHAN	PARAMETER
I	PERSIAPAN UMUM JANUARI-APRIL 2007	MENINGKATKAN 1. DAYA TAHAN AEROBIK 2. DAYA TAHAN AN AEROBIK 3. KEKUATAN <input type="checkbox"/> KEKUATAN UMUM <input type="checkbox"/> SUB-MAKSIMAL <input type="checkbox"/> MAKSIMAL 4. KELENTUKAN 5. KELINCAHAN 6. KECEPATAN 7. KEMAMPUAN DASAR TEKNIK	1. LARI TERUS/FARLEK/CROSS COUNTRY 2. INTERVAL EKSTENSIF RUNNING 3. LATIHAN BEBAN <input type="checkbox"/> CIRCUIT TR /STAGE TR. <input type="checkbox"/> LATIHAN BEBAN 4. STRETCHING STATIS/DINAMIS /CONDITIONING EX. 5. SHUTTLE RUN/ COORDINATION EX. 6. ABC SPRINT/ ABC JUMP EX. 7. DRILL TEKNIK DASAR/ IMITASI TO./ AWALAN PENDEK MELAYANG/ MENDARAT /TEKNIK BAGIAN	1. 6 -10 KM/MINGGU 2. 1000 – 1500 M/MINGGU 3. 2 KALI/MINGGU <input type="checkbox"/> 6-8 POS/3 - 5 SET/8 – 15 REP <input type="checkbox"/> 6-8 POS/60-80%/8-12 REP/3 - 5 SET 4. TIAP HARI SEBELUM/SETELAH LT/ KELENTUKAN KHUSUS 2 X 1JAM /MINGGU 5. 4-8 SERI/2 KALI/MINGGU 6. 4-8 X/60 - 40M/2 KALI/MINGGU 7. 3-5 BENTUK 2 - 6 X / MINGGU	1. TES 2,4 KM NILAI BAIK = VO2 MAX 50 mm/kg/ St. 150 m /60 m SEBANDING 75% max Speed.. 2. <input type="checkbox"/> OTOT TUNGKAI LEG PRESS 2-2,5 X BB <input type="checkbox"/> OTOT LENGAN/ BECNH P. 1-1,5 x BB <input type="checkbox"/> ST. DINAMIS ST. TRIPLE J. = 5,4 X TB. <input type="checkbox"/> ST.VJ./ST.DJ = 78/ 74 CM 3. TERJADINYA PENINGKATAN KUALITAS DALAM KOORDINASI DASAR. 6. FLY 30 /ST.30 M = 2,95” ‘ 3,90” 7. AWALAN 5 LANGKAH = BEDA 1 M
II	PERSIAPAN KHUSUS MEI S/D JULI AKHIR SEPTEMBER M 2 - OKTOBER 2007	MEMPERTAHAKAN 1. DAYA TAHAN AEROBIK 2. DAYA TAHAN AN AEROBIK 3. KELENTUKAN 4. KECEPATAN 5. KEKUATAN <input type="checkbox"/> KEKUATAN MAKSIMAL <input type="checkbox"/> DAYA TAHAN KEKUATAN MAKSIMAL <input type="checkbox"/> KEKUATAN EKSPLOSIF 6. MENINGKATKAN KEMAMPUAN TEKNIK 7. MENINGKATKAN PERCAYA DIRI	1. LARI TERUS/FARTLEK/CROSS COUNTRY 2. INTERVAL RUNNING 3. STATIS/DINAMIS STRETCHING 4. SPRINT 30-50 M 5. LATIHAN BEBAN <input type="checkbox"/> LATIHAN BEBAN/FREE WEIGHT <input type="checkbox"/> LATIHAN BEBAN/FREE WEIGHT <input type="checkbox"/> BOLA MEDISIN 6. LAT. TEKNIK KOORDINASI 7. LATIHAN MANDIRI	1. 5 – 8 KM / MINGGU 2. 400 – 1000 M/MINGGU 3. 1X / MG AWAL DAN AKHIR LAT 4. 8 – 6 X/30 – 50 M/2 X/MINGGU 5. 4 KALI/MINGGU <input type="checkbox"/> 4-5 BENTUK/80-110 %RM/3 - 5 SET <input type="checkbox"/> 4-6BENTUK/60-80%RM/3 SET/4-6 X <input type="checkbox"/> 4-6 BENTUK/LAT 6. 4 X/MINGGU 7. TIAP KALI LATIHAN	1. TES 2,4 KM < 10 MENIT 2. PENINGKATAN DLM KUALITAS KELENTUKAN, KECEPATAN 3. KEKUATAN NAIK 10-20 % 4. TERJADI PENINGKATAN DLM STRENGTH END DAN SPEED STRENGTH 5. PENINGKATAN DALAM KEMAMPUAN TEKNIK 6. PENINGKATAN DALAM KOORDINASI KECEPATAN AWALAN DAN TENAGA LEMPAR. (PERBEDAAN HASIL LEMPARAN TANPA AWALAN DAN DENGAN AWALAN) 7. PENGUSAHAAN DIRI
III	PERLOMBAAN AGUSTUS - SEPTEMBER M1 NOVEMBER – DESEMBER M 2 2007	MEMPERTAHAKAN 1. KELINCAHAN 2. KECEPATAN AWALAN 3. KECEPATAN GERAK LEMPAR 4. KEKUATAN <input type="checkbox"/> DAYA TAHAN KEKUATAN MAKSIMAL <input type="checkbox"/> EKSPLOSIVE <input type="checkbox"/> SPEED STRENGTH 5. MENINGKATKAN DAN MEMELIHARA KESEMPURNAAN TEKNIK DAN APLIKASI BIOMEKANIK LEMPAR 6. KEMATANGAN JUARA	1. BENTUK-BENTUK LAT.KELINCAHAN 2. BENTUK-BENTUK LAT. KECEPATAN 3. LEMPARAN DENGAN BENDA RINGAN 4. LATIHAN BEBAN <input type="checkbox"/> LAT. BEBAN <input type="checkbox"/> LAT. BEBAN / BOLA MEDISIN <input type="checkbox"/> LAT. BEBAN 5. LAT. TEKNIK KOORDINASI 6. LATIHAN MANDIRI / TRY OUT	1. 2 X / MINGGU 2. 3 X/MINGGU + TIAP AWAL LAT 3. 3 X / MINGGU 4. 3 KALI/ MINGGU <input type="checkbox"/> 2 – 3 BENTUK/80-100RM%/ 2 X/MG <input type="checkbox"/> 2 – 3 BENTUK/70-80 RM%/ 2 X/MG <input type="checkbox"/> 3 – 5 BENTUK /2X/MINGGU 4. 4 X / MINGGU 5. TIAP KALI LATIHAN	1. TES 2,4 KM < 12 MENIT 2. TERPELIHARANYA KECEPATAN AWALAN 3. TERPELIHARANYA KECEPATAN LEMPARAN. TERPELIHARANYA 4. KEKUATAN MAKSIMAL DAN KEKUATAN EKSPLOSIVE 5. KEMATANGAN TEKNIK DAN PERCAYA DIRI

PROGRAM MASTER PEMBINAAN PRESTASI ATLET NOMOR LOMPAT MENUJU SEA GAMES TAHUN 2007



PROGRAM MASTER PEMBINAAN PRESTASI ATLET SPRINT GAWANG MENUJU SEAGAMES XXIV 2007 KORAT, THAILAND.

B U L A N		PEBR				MARET				APRIL					MEI					JUNI					JULI					AGUST					SEPT					OKTOB					NOPEM					DESEM																	
M I N G G U		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48																		
PERIODESASI LATIHAN	PHASE	P E R S I A P A N																									K O M P E T I S I 1					P E R S I A P A N					K O M P E T I S I U T A M A																														
	SUBPHASE	P E R S I A P A N U M U M										P E R S I A P A N K H U S U S										K O M P E T I S I 1					P E R S I A P A N K H U S U S 2					K O M P E T I S I U T A M A																																			
	MESOSIKLUS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48																		
KALENDER PERLOMBAAN	TEMPAT LOMBA																		TES ENTRY BY NO.									UNIVERSIADE BANGKOK																									MALAYSIA OPEN										SEAGAMES XXIV KORAT THAILAND				
	VOLUME INTENSITAS PRESTASI																																																																		
KOMPONEN LATIHAN																																																																			
DAYA TAHAN EROBIK		<div style="background-color: green; width: 100%; height: 10px;"></div>																																																																	
DAYA TAHAN ANEROBIK		<div style="background-color: green; width: 100%; height: 10px;"></div>																																																																	
DAYA TAHAN KEKUATAN		<div style="background-color: red; width: 100%; height: 10px;"></div>																																																																	
KEKUATAN MAKSIMAL		<div style="background-color: red; width: 100%; height: 10px;"></div>																																																																	
KEKUATAN –KHUSUS.		<div style="background-color: red; width: 100%; height: 10px;"></div>																																																																	
KECEPATAN–KHUSUS		<div style="background-color: red; width: 100%; height: 10px;"></div>																																																																	
KELENTUKAN-MOBILITAS		<div style="background-color: blue; width: 100%; height: 10px;"></div>																																																																	
TEKNIK DASAR GAWANG		<div style="background-color: magenta; width: 100%; height: 10px;"></div>																																																																	
INDEK GAWANG -LOMBA		<div style="background-color: purple; width: 100%; height: 10px;"></div>																																																																	
MENTAL		<div style="background-color: cyan; width: 100%; height: 10px;"></div>																																																																	

PENGEMBANGAN KOMPONEN LATIHAN ATLET NOMOR LOMPAT TAHUN 2007

B U L A N		JANUARI				PEBR				MARET				APRIL				MEI				JUNI				JULI				AGUST				SEPT				OKT.				NOP.				DES.			
M I N G G U		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
PERIODISASI LATIHAN	PHASE	PERSIAPAN 1																KOMPETISI								PERSIAPAN 2								KOMPETISI															
	SUBPHASE	UMUM								KHUSUS								KOMPETISI 1								P. KHUSUS 2								LOMBA-UTAMA															
	MESOSIKLUS	1				2				3				4				5				6				7				8				9				10				11				12			
	MIKROSIKLUS																																																
KOMPONEN YG DIKEMBANGKAN																																																	
A. KOMPONEN FISIK.																																																	
1. DAYA TAHAN AEROBIC																																																	
2. DAYA TAHAN ANAEROB																																																	
3. FLEKSIBILITAS																																																	
4. KECEPATAN																																																	
5. KONDITINING / MOBILITAS																																																	
6. KEKUATAN																																																	
• DAYA TAHAN																																																	
• SUB MAKSIMAL																																																	
• MAKSIMAL																																																	
• EKSPLOSIVE																																																	
• SPEED STRENGTH																																																	
B. KOMPONEN TEKNIK																																																	
• KOODINASI DASAR																																																	
• LARI AWALAN																																																	
• MENUMPU																																																	
•																																																	
C. MENTAL																																																	
D. TES																																																	
E. TRY-OUT/TRY-IN																																																	
TARGET																		M				M				M				M				M															

**PROGRAM LATIHAN MESOSIKLUS (2) LARI GAWANG
TAHAP PERSIAPAN UMUM
(BULAN MARET 2007)**

NAMA : ZULKARNAEN PURBA

TB / BB : 175 CM/ 75 KG

PB : 51.61 “ (400 M Gawang)

PHASE		PERSIAPAN UMUM																																		
MINGGU		1							2							3							4													
TANGGAL		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1							
BEBAN LATIHAN	BERAT																																			
	SEDANG																																			
	RINGAN																																			
		100	90	80	70	60	50	40	30	20	10																									
ISI LATIHAN	Senam ringan																																			
	Tes Parameter																																			
	Peregangan																																			
	Tes Parameter																																			
	Rest aktif																																			
	Kekuatan khusus// satabilisasi																																			
	Aerobik endurance																																			
	Rest aktif																																			
	Teknik ABC & akselerasi																																			
	Conditioning /mobilitis																																			
	Kekutan maks																																			
	Aerobic play																																			
	Istirahat																																			
	Kelentukan khusus																																			
	Daya tahan an erobik & Gaw.																																			
	Teknik dasar Lari																																			
	Daya tahan Kekuatan																																			
	Dasar Kecepatan																																			
	Kekuatan khusus// satabilisasi																																			
	Aerobik endurance																																			
	Rest aktif																																			
	Teknik ABC & akselerasi																																			
	Conditioning /mobilitis																																			
	Kekutan maks																																			
	Aerobic play																																			
	Istirahat																																			
	Kelentukan khusus																																			
	Daya tahan an erobik & Gaw.																																			
	Teknik dasar Lari																																			
	Daya tahan Kekuatan																																			
	Dasar Kecepatan																																			
Kekuatan khusus// satabilisasi																																				
Aerobik endurance																																				
Rest aktif																																				
Teknik ABC & akselerasi																																				
Conditioning /mobilitis																																				
Kekutan maks																																				
Aerobic play																																				
Istirahat																																				
Kelentukan khusus																																				
Daya tahan an erobik & Gaw.																																				
Teknik dasar Lari																																				
Daya tahan Kekuatan																																				
Dasar Kecepatan																																				
Kekuatan khusus// satabilisasi																																				
Aerobik endurance																																				
Rest aktif																																				
Teknik ABC & akselerasi																																				
Conditioning /mobilitis																																				
Kekutan maks																																				
Aerobic play																																				
Istirahat																																				
PAGI/SORE	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S		
HARI	S	SL	R	K	J	SB	M	S	SL	R	K	J	SB	M	S	SL	R	K	J	SB	M	S	SL	R	K	J	SB	M	S	SL	R	K	J	SB	M	

PROGRAM LATIHAN PERSIAPAN UMUM LARI SPRINT GAWANG

MESO 2 MINGGU KE II dan IV BULAN MARET TAHUN 200

NAMA : ZULKARNAEN PURBA
 TB / BB : 175 CM / 75 KG
 DN Basal : Det/Menit
 BP : 51.61" (400 M Gawang)

STATUS KONDISI : Abs. Speed : 10.41M/det
 Speed End : 8.90 m/det.
 Spec. Speed End : 9.15 / 8.13 m/det.
 General Enduranc: 52.2 ml/kg/men.

ST.Dinamis : 10 Alert Bounding 36.86 M
 5 HOP Ki/Ka : 13.45/13.65 m
 Max Strength Leg/Arm : 175 Kg/ 75 Kg
 Fac.400 m Flat :

SENIN, 12/19/26 MARET 2007	SELASA, 13 / 20/ 27 MARET 2007	RABU, 14 / 21 / 28 MARET 2007	MINGGU, 18/25 -3-07
P. Jog & Senam Umum Lari ABC 25 m 5 pos 5 X Peregangan khusus 40 m gawang .	P. Senam Peregangan & jog rilek Lari ABC Gawang 30 m 5 pos 7 x Akselerasi Toes up 60 m 7x Jog rileks	P. Jog rileks 20' & senam umum Akselerasi diagonal di rumpaut lebar –panjang 12 ' x 3 seri Rileksasi & jog	Resr Aktiv
S. Jog 4 kel & senam peregangan Lari diagonal & 4 gawang 5' x 5 seri RI DN120 Jog rileks & peregangan	S. Jog 4x & peregangan banyak Stage Tr. 4 seri 5 pos rep 10 – 12 RI 3 - 5 ' (leg pres 130/10, bench P. 60/10, P.Clean 55/10, 1/2 Squat 130 /12, leg Curl 60/12) . Akselerasi rendah –meningkat 80 m 5 x rileksasi	S. Senam & Peregangan Stabilitation & Hold Circuit 4 pos & ABC 5 seri R between Jog. Pereganga yang banyak	
KAMIS, 15 / 22 / 29 MARET 2007	JUM AT, 16 / 23 / 30 MARET 2007	SABTU, 17 / 24 / 31 MARET 2007	
P. Peregangan khusu 30' Interval ekstensiv ditikungan akselerasi –lurus jog 4 keliling x 3 . Peregangan rilaks .	P. Senam umum & jogging 4 kel. Lari ABC Koordinasi & kecepatan 4 pos x 5 20 M Fly 100 m 5 x . Peregangan rileks	P. Jog & senam banyak Maks Strength rep. 4 - 6 beban 90 % 5 pos (P. Clean 65/5, ½ Squat, 150/6/, leaf 70/ 10, jack Press. 60 / 6, leg Curl --/8, leg Ext./8,) Akselerasi 60 m dg tungkai aktif dan tingi Jog rilek.	
S. REST AKTIF	S. Jog 5 kel & senan gawang Conditioning umum & mobilitas 20 pos rep. 20 3 - 5 seri Jog rileks .	S. Bermain kecepatan / Fartleks 40 menit.	

PROGRAM LATIHAN MIKROSIKLUS I LEMPAR LEMBING PUTRA
MINGGU KE II dan III
BULAN PEBRUARI TAHUN 2007

HERCULES ZAENUDIN PRESTASI TERBAIK TAHUN INI = METER SASARAN BULAN INI = METER

SENIN 12/19	SELASA 13/20	RABU 14/21
<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ LATIHAN KOORDINASI ABC <ul style="list-style-type: none"> ○ 5 BENTUK LATIHAN ○ MASING-MASING 5 REPETISI ○ JARAK 20-25 METER ○ (5 X 5 X 20-25 METER) ■ SORE ❖ CIRCUIT TRAINING <ul style="list-style-type: none"> • SQUAT THRUST 10 X • SIT UPS 20 X • OVER HEAD MEDISINE BALL 10 X • BACK UPS 20 X • PUSH UPS 20 X • SHUTTLE RUN 5 X 5 METER • VERTICAL JUMPS 10 X • STRIDING 4 X 50 METER 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ Jogging 10 keliling <ul style="list-style-type: none"> • Senam statis dinamis • Striding 10 x 80 meter ■ SORE ❖ DRILL TEKNIK <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lempar tajam jarak 5 M, 10 M, 20 M, masing-masing 20 kali ▪ Lempar manis 20 x (30 – 40 meter) ❖ STRIDING 5 X ❖ STRETCHING 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ ISTIRAHAT AKTIF <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jogging di rumput 6 keliling ▪ Senam-senam ■ SORE ❖ CIRCUIT TRAINING <ul style="list-style-type: none"> • SQUAT THRUST 10 X • SIT UPS 20 X • OVER HEAD MEDISINE BALL 10 X • BACK UPS 20 X • PUSH UPS 20 X • SHUTTLE RUN 5 X 5 METER • VERTICAL JUMPS 10 X ❖ STRIDING 4 X 50 METER
KAMIS 15/22	JUMAT 16/23	SABTU 17/24
<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ Latihan Mobilitas dan fleksibilitas <ul style="list-style-type: none"> • Mobilitas persendian lower dan upper body • Streching pasif/aktif • PEMBEKALAN ❖ SIT UPS/PUSH UPS/BACK UPS ■ SORE ❖ LATIHAN STABILITASI <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6 BENTUK LATIHAN ▪ 3 SERI ▪ 30 DETIK / BENTUK 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ TEKNIK IMITASI <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gerak lempar tanpa alat ▪ Gerak lempar di samping dinding ▪ Gerak lempar pakai ban karet/pakai bola ▪ Pembekalan ■ SORE ❖ Weight Tr <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 3 X 8 X 70 – 80 KG • CLEAN 3 X 8 X 70 – 75 KG • Leg press 3 X 8 X 110 KG • TRUNK TWIST 3 X 8 X 40 KG • AYUN PLATE 3 X 8 X 20 KG • IMITASI GERAK LEMPAR 3X 8X 2KG ❖ STRIDING 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ LATIHAN FLEKSIBILITAS <ul style="list-style-type: none"> • STATIS/DINAMIS • PASIF/PNF

PROGRAM LATIHAN MIKROSIKLUS I LEMPAR LEMBING PUTRA
MINGGU KE IV
BULAN PEBRUARI TAHUN 2007

HERCULES ZAENUDIN PRESTASI TERBAIK TAHUN INI = METER SASARAN BULAN INI = METER

SENIN 26	SELASA 27	RABU 28
<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ LATIHAN KOORDINASI ABC <ul style="list-style-type: none"> ○ 5 BENTUK LATIHAN ○ MASING-MASING 5 REPETISI ○ JARAK 20-25 METER ○ (5 X 5 X 20-25 METER) ■ SORE ❖ CIRCUIT TRAINING <ul style="list-style-type: none"> • SQUAT THRUST 10 X • SIT UPS 20 X • OVER HEAD MEDISINE BALL 10 X • BACK UPS 20 X • PUSH UPS 20 X • SHUTTLE RUN 5 X 5 METER • VERTICAL JUMPS 10 X • STRIDING 4 X 50 METER 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ Latihan Mobilitas dan fleksibilitas <ul style="list-style-type: none"> • Mobilitas persendian lower dan upper body • Streching pasif/aktif • PEMBEKALAN • SIT UPS/PUSH UPS/BACK UPS ■ SORE ❖ DRILL TEKNIK <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lempar tajam jarak 5 M, 10 M, 20 M, masing-masing 20 kali ▪ Lempar manis 20 x (30 – 40 meter) ❖ STRIDING 5 X ❖ STRETCHING 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ ISTIRAHAT AKTIF <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jogging di rumput 6 keliling ▪ Senam-senam ■ SORE ❖ Weight Tr <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 3 X 8 X 70 – 80 KG • CLEAN 3 X 8 X 70 – 75 KG • Leg press 3 X 8 X 110 KG • TRUNK TWIST 3 X 8 X 40 KG • AYUN PLATE 3 X 8 X 20 KG • IMITASI GERAK LEMPAR 3X 8X 2KG ❖ STRIDING
KAMIS 29	JUMAT 30	SABTU 31
<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ■ BOLA MEDISINE <ul style="list-style-type: none"> ○ LEMPAR DEPAN BAWAH 10 X 2 ○ LEMPAR DEPAN ATAS 10 X 2 ○ LEMPAR ATAS BELAKANG 10 X 2 ○ LEMPAR SAMPING KIRI 10 X 2 ○ LEMPAR SAMPING KANAN 10 X 2 ○ SIT UPS LEMPAR 10 X 2 ○ BACK UPS 10 X 2 ❖ STRIDING 5 X ■ SORE ❖ TEKNIK IMITASI <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gerak lempar tanpa alat ▪ Gerak lempar di samping dinding ▪ Gerak lempar pakai ban karet/pakai bola ▪ Pembekalan 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ Jogging 10 keliling <ul style="list-style-type: none"> • Senam statis dinamis • Striding 10 x 80 meter ■ SORE ❖ Weight Tr <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 3 X 8 X 70 – 80 KG • CLEAN 3 X 8 X 70 – 75 KG • Leg press 3 X 8 X 110 KG • TRUNK TWIST 3 X 8 X 40 KG • AYUN PLATE 3 X 8 X 20 KG • IMITASI GERAK LEMPAR 3X 8X 2KG ❖ STRIDING 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ LATIHAN FLEKSIBILITAS <ul style="list-style-type: none"> • STATIS/DINAMIS • PASIF/PNF ❖

**PROGRAM LATIHAN MESOSIKLUS II NOMOR LOMPAT
TAHAP PERSIAPAN KHUSUS
(BULAN MARET 2008)**

PHASE		PERSIAPAN KHUSUS																																																							
MINGGU		9								10								11								12																															
TANGGAL		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																												
BEBAN LATIHAN	BERAT	100																																																							
	SEDANG	70																																																							
	RINGAN	30																																																							
		10																																																							
ISI LATIHAN		Lari ABC 4 Pos 20 mx5.	Teknii TO dg awalan pendek	Senam khusus & jog ringan	Ms St. 4 set 70/10,89/8,90/5,95/5	Rest aktif	Speed ext 80-60-40 (3-5-7)	Senam stabilisasi khusus	Bdg exer. 150 x/ H:V =80:20	ABC run 4pos 20& fly 30m 5x	Teknik awalan H to V /	MS Ex.70/10,80/8,90/5,95/5	Rest aktif	Permainan kondisi 50 menit	Istirahat	Lari ABC 4 Pos 20 mx5.	Teknii TO dg awalan pendek	Senam khusus & jog ringan	Ms St. 4 set 70/10,89/8,90/5,95/5	Rest aktif	Speed ext 80-60-40 (3-5-7)	Senam stabilisasi khusus	Bdg exer. 150 x/ H:V =80:20	ABC run 4pos 20& fly 30m 5x	Teknik awalan H to V	MS Ex.70/10,80/8,90/5,95/5	Rest aktif	Permainan kondisi 50 menit	Istirahat	Lari ABC 4 Pos 20 mx5.	Teknii TO dg awalan pendek	Senam khusus & jog ringan	Ms St. 4 set 70/10,89/8,90/5,95/5	Rest aktif	Speed ext 80-60-40 (3-5-7)	Senam stabilisasi khusus	Bdg exer. 150 x/ H:V =80:20	ABC run 4pos 20& fly 30m 5x	Teknik awalan /melayang	MS Ex.70/10,80/8,90/5,95/5	Rest aktif	Permainan kondisi 50 menit	Istirahat	Lari ABC 4 Pos 20 mx5.	Teknii TO dg awalan pendek	Senam khusus & jog ringan	Ms St. 4 set 70/10,89/8,90/5,95/5	Rest aktif	Speed ext 80-60-40 (3-5-7)	Senam stabilisasi khusus	Bdg exer. 150 x/ H:V =80:20	Tes parameter	Tes parameter	MS Ex.70/10,80/8,90/5,95/5	Rest aktif	Permainan kondisi 50 menit	Istirahat
		PAGI/SORE	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	
		HARI	S	S	R	K	J	S	M	S	S	R	K	J	S	M	S	S	R	K	J	S	M	S	S	R	K	J	S	M	S	S	R	K	J	S	M																				

**PROGRAM LATIHAN MESOSIKLUS III NOMOR LOMPAT
TAHAP PERSIAPAN KHUSUS
(BULAN APRIL 2008)**

PHASE		PERSIAPAN KHUSUS																																										
MINGGU		9								10								11								12																		
TANGGAL		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30															
BEBAN LATIHAN	BERAT																																											
	SEDANG																																											
	RINGAN																																											
	100																																											
ISI LATIHAN		Lari ABC 4 Pos 20 mx5.	Tekni TO dg awalan pendek	Senam khusus & jog ringan	Ms St. 4 set 70/10,89/8,90/5,95/5	Rest aktif	Speed ext 80-60-40 (3-5-7)	Senam stabilisasi khusus	Bdg exer. 150 x/ H:V =80:20	ABC run 4pos 20& fly 30m 5x	Teknik awalan H to V /	MS Ex.70/10,80/8,90/5,95/5	Rest aktif	Permainan kondisi 50 menit	Istirahat	Lari ABC 4 Pos 20 mx5.	Tekni TO dg awalan pendek	Senam khusus & jog ringan	Ms St. 4 set 70/10,89/8,90/5,95/5	Rest aktif	Speed ext 80-60-40 (3-5-7)	Senam stabilisasi khusus	Bdg exer. 150 x/ H:V =80:20	ABC run 4pos 20& fly 30m 5x	Teknik awalan /melayang	MS Ex.70/10,80/8,90/5,95/5	Rest aktif	Permainan kondisi 50 menit	Istirahat	Lari ABC 4 Pos 20 mx5.	Tekni TO dg awalan pendek	Senam khusus & jog ringan	Ms St. 4 set 70/10,89/8,90/5,95/5	Rest aktif	Speed ext 80-60-40 (3-5-7)	Senam stabilisasi khusus	Bdg exer. 150 x/ H:V =80:20	Tes parameter	Tes parameter	MS Ex.70/10,80/8,90/5,95/5	Rest aktif	Permainan kondisi 50 menit	Istirahat	
		PAGI/SORE	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S
		HARI	S	S	R	K	J	S	M	S	S	R	K	J	S	M	S	S	R	K	J	S	M	S	S	R	K	J	S	M	S	S	R	K	J	S	M	S	S	R	K	J	S	M

**PROGRAM LATIHAN MIKROSIKLUS 5, LEMPAR LEMBING PUTRA
MINGGU KE II BULAN MARET TAHUN 2007**

HERCULES ZAENUDIN

PRESTASI TERBAIK TAHUN INI = 62 M

SASARAN BULAN INI = >62 METER

SENIN 5	SELASA 6	RABU 7
<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATIHAN KOORDINASI ABC <ul style="list-style-type: none"> ○ 5 BENTUK LATIHAN ○ MASING-MASING 5 REPETISI ○ JARAK 20-25 METER ○ (5 X 5 X 20-25 METER) <p>■ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ CIRCUIT TRAINING <ul style="list-style-type: none"> • SQUAT THRUST 10 X • SIT UPS 20 X • OVER HEAD MEDISINE BALL 10 X • BACK UPS 20 X • PUSH UPS 20 X • SHUTTLE RUN 5 X 5 METER • VERTICAL JUMPS 10 X • STRIDING 4 X 50 METER 	<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATIHAN TEKNIK <ul style="list-style-type: none"> • PEMANASAN 3 KELILING • LEMPAR TAJAM TANPA AWALAN • 20 X (10 M – 20 M – 30 M) X 80 % POWER • LEMPAR MANIS 20 X 40 METER CROSS ■ SORE ❖ BOLA MEDISINE 4 KG <ul style="list-style-type: none"> ○ LEMPAR DEPAN BAWAH 10 X 2 ○ LEMPAR DEPAN ATAS 10 X 2 ○ LEMPAR ATAS BELAKANG 10 X 2 ○ LEMPAR SAMPING KIRI 10 X 2 ○ LEMPAR SAMPING KANAN 10 X 2 ○ SIT UPS LEMPAR 10 X 2 ○ BACK UPS 10 X 2 ❖ STRIDING 5 X ❖ STRETCHING 	<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ISTIRAHAT AKTIF <p>■ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ WEIGHT TRAINING ❖ BENTUK LATIHAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 3 X 8 X 70 – 80 KG • CLEAN 3 X 8 X 70 – 75 KG • ½ SQUAT 3 X 8 X 150 KG • TRUNK TWIST 3 X 8 X 40 KG • AYUN PLATE 3 X 8 X 20 KG • IMITASI GERAK LEMPAR 3 X 8 X 4 KG ❖ STRIDING 5 X ❖ STRETCHING
KAMIS 8	JUMAT 9	SABTU 10
<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ TES AWAL LEMPARAN <ul style="list-style-type: none"> • LEMPAR TANPA AWALAN 6 X • LEMPAR 1 CROSS 6 X • LEMPAR AWALAN 5 LANGKHAH 3 X • PEMBEKALAN ❖ SIT UPS/PUSH UPS/BACK UPS <p>■ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATIHAN AEROBIK <ul style="list-style-type: none"> ▪ JOGGING 30 MENIT 	<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ TES KEKUATAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ SNATCH ▪ CLEAN ▪ 1/2 SQUAT ▪ BENCH PRESS ■ SORE ❖ TEKNIK IMITASI <ul style="list-style-type: none"> ▪ TWO HANDED OVER HEAD THROW 4 KG MEDISINE BALL ▪ GERAK LEMPAR STATIS • GERAK LEMPAR PAKAI STANG 2 KG • 3 X 10 LEMPAR KE JARING (2 KG BOLA MEDISINE) • DRILL AWALAN 5 X 30 M SPRINT ❖ STRIDING 	<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATIHAN FLEKSIBILITAS <ul style="list-style-type: none"> • STATIS/DINAMIS • PASIF/PNF

**PROGRAM LATIHAN MIKROSIKLUS 6, LEMPAR LEMBING PUTRA
MINGGU KE III
BULAN MARET TAHUN 2007**

HERCULES ZAENUDIN PRESTASI TERBAIK TAHUN INI = 62,50 METER SASARAN BULAN INI = > 62 METER

SENIN 12	SELASA 13	RABU 14
<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ LATIHAN KOORDINASI ABC <ul style="list-style-type: none"> ○ 5 BENTUK LATIHAN ○ MASING-MASING 5 REPETISI ○ JARAK 20-25 METER ○ (5 X 5 X 20-25 METER) ■ SORE ❖ CIRCUIT TRAINING <ul style="list-style-type: none"> • SQUAT THRUST 10 X • SIT UPS 20 X • OVER HEAD MEDISINE BALL 10 X • BACK UPS 20 X • PUSH UPS 20 X • SHUTTLE RUN 5 X 5 METER • VERTICAL JUMPS 10 X • STRIDING 4 X 50 METER 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ LATIHAN TEKNIK <ul style="list-style-type: none"> • PEMANASAN 3 KELILING • LEMPAR TAJAM TANPA AWALAN • 20 X (10 M – 20 M – 30 M) X 80 % POWER • LEMPAR MANIS 20 X 40 METER CROSS • LEMPAR MANIS 20 X 50 M AWALAN 3 -5 ■ SORE ❖ BOLA MEDISINE 4 KG <ul style="list-style-type: none"> ○ LEMPAR DEPAN BAWAH 10 X 2 ○ LEMPAR DEPAN ATAS 10 X 2 ○ LEMPAR ATAS BELAKANG 10 X 2 ○ LEMPAR SAMPING KIRI 10 X 2 ○ LEMPAR SAMPING KANAN 10 X 2 ○ SIT UPS LEMPAR 10 X 2 ○ BACK UPS 10 X 2 ❖ STRIDING 5 X 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ ISTIRAHAT AKTIF ■ SORE ❖ WEIGHT TRAINING ❖ BENTUK LATIHAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 3 X 8 X 70 – 80 KG • CLEAN 3 X 8 X 70 – 75 KG • ½ SQUAT 3 X 8 X 150 KG • TRUNK TWIST 3 X 8 X 40 KG • AYUN PLATE 3 X 8 X 20 KG • IMITASI GERAK LEMPAR 3 X 8 X 4 KG ❖ STRIDING 5 X ❖ STRETCHING
KAMIS 15	JUMAT 16	SABTU 17
<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ STABILISASI <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6 BENTUK LATIHAN STABILISASI ■ SORE <ul style="list-style-type: none"> • LATIHAN AEROBIK <ul style="list-style-type: none"> • LARI TERUS SELAMA 40 MENIT • PEMBEKALAN • SIT UPS/PUSH UPS/BACK UPS 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ TEKNIK IMITASI <ul style="list-style-type: none"> ▪ TWO HANDED OVER HEAD THROW 4 KG MEDISINE BALL ▪ GERAK LEMPAR STATIS • GERAK LEMPAR PAKAI STANG 2 KG • 3 X 10 LEMPAR (2 KG B. MEDISINE) • DRILL AWALAN 5 X 30 M SPRINT ■ SORE WEIGHT TR <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 3 X 8 X 70 – 80 KG • CLEAN 3 X 8 X 70 – 75 KG • ½ SQUAT 3 X 8 X 150 KG • TRUNK TWIST 3 X 8 X 40 KG • AYUN PLATE 3 X 8 X 20 KG • IMITASI LEMPAR 3 X 8 X 2 KG 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ LATIHAN FLEKSIBILITAS <ul style="list-style-type: none"> • STATIS/DINAMIS • PASIF/PNF

**PROGRAM LATIHAN MIKROSIKLUS 7, LEMPAR LEMBING PUTRA
MINGGU KE IV
BULAN MARET TAHUN 2007**

HERCULES ZAENUDIN PRESTASI TERBAIK TAHUN INI = 62 METER SASARAN BULAN INI = > 62 METER

SENIN 19	SELASA 20	RABU 21
<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATIHAN KOORDINASI ABC <ul style="list-style-type: none"> ○ 5 BENTUK LATIHAN ○ MASING-MASING 5 REPETISI ○ JARAK 20-25 METER ○ (5 X 5 X 20-25 METER) ■ SORE <ul style="list-style-type: none"> ❖ WEIGHT TRAINING ❖ BENTUK LATIHAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 3 X 6 X 80 KG ▪ CALF RAISES 3 X 8 X 140 KG ▪ TRUNK TWIST 3 X 8 X 40 KG ▪ LEG PRESS 3 X 15 X 140 KG ▪ AYUN PLATE 3 X 8 X 20 KG ▪ IMITASI GERAK LEMPAR 3 X 8 X 3 KG ❖ STRIDING 5 X ▪ STRETCHING 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI <ul style="list-style-type: none"> ❖ BOLA MEDISINE 4 KG <ul style="list-style-type: none"> ○ LEMPAR BAWAH DEPAN 10 X 2 ○ LEMPAR DEPAN ATAS (OVER HEAD THROW) STANDING 10 X ○ AWALAN 2 LANGKAH 10 X 2 ○ LEMPAR ATAS BELAKANG 10 X 2 ○ LEMPAR SAMPING KIRI 10 X 2 ○ LEMPAR SAMPING KANAN 10 X 2 ○ SIT UPS LEMPAR 10 X 2 ○ BACK UPS 10 X 2 ❖ STRIDING 5 X ☑ SORE ❖ LATIHAN TEKNIK <ul style="list-style-type: none"> • PEMANASAN 3 KELILING • DRILL AWALAN 5 – 7 LANGKAH MENUJU KECEPATAN • DRILL AWALAN PENUH LEMBING MENUJU KECEPATAN • LEMPAR MANIS (AWALAN 3 -5 LANGLAH) • PERHATIKAN JALANNYA LEMBING HARUS MULUS. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI <ul style="list-style-type: none"> ❖ ISTIRAHAT AKTIF ■ SORE <ul style="list-style-type: none"> ❖ WEIGHT TRAINING ❖ BENTUK LATIHAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 3 X 6 X 85 KG • SNATCH 3 X 6 X 60 KG • ½ SQUAT 3 X 8 X 150 KG • TRUNK TWIST 3 X 8 X 40 KG • AYUN PLATE 3 X 8 X 20 KG • IMITASI GERAK LEMPAR 3 X 8 X 4 KG ❖ STRIDING 5 X ❖ STRETCHING
KAMIS 22	JUMAT 23	SABTU 24
<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI <ul style="list-style-type: none"> • LATIHAN AEROBIK <ul style="list-style-type: none"> • LARI TERUS SELAMA 40 MENIT • PEMBEKALAN ❖ SIT UPS/PUSH UPS/BACK UPS ■ SORE <ul style="list-style-type: none"> ❖ STABILISASI <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6 BENTUK LATIHAN STABILISASI ▪ TIAP BENTUK 30 DETIK ▪ 3 SERIE 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI <ul style="list-style-type: none"> ❖ TEKNIK IMITASI <ul style="list-style-type: none"> ▪ TWO HANDED OVER HEAD THROW 4 KG MEDISINE BALL ▪ GERAK LEMPAR STATIS • GERAK LEMPAR PAKAI STANG 2 KG • 3 X 10 LEMPAR (2 KG B, MEDISINE) • DRILL AWALAN 5 X 30 M SPRINT ■ SORE ■ TEKNIK <ul style="list-style-type: none"> • DRILL 3 LANGKAH CROSS 15 X • 3 LANGKAH CROSS LEMPAR 10 X 80 % • DRILL AWALAN BAWA LEMBING 10 X 30 METER • AWALAN PENUH LEMPAR 10 X 70 % • PULL OVER BENGKOK 4 X 8 X 40 KG (BARBELL) • STRIDING/STRETCHING 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATIHAN FLEKSIBILITAS <ul style="list-style-type: none"> • STATIS/DINAMIS • PASIF/PNF

PROGRAM LATIHAN MIKROSIKLUS 8, LEMPAR LEMBING PUTRA
MINGGU KE V

BULAN MARET TAHUN 2007

HERCULES ZAENUDIN PRESTASI TERBAIK TAHUN INI = 62 METER SASARAN BULAN INI = > 62 METER

SENIN 25	SELASA 26	RABU 27
<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ LATIHAN KOORDINASI ABC <ul style="list-style-type: none"> ○ 5 BENTUK LATIHAN ○ MASING-MASING 5 REPETISI ○ JARAK 20-25 METER ○ (5 X 5 X 20-25 METER) ■ SORE ❖ WEIGHT TRAINING ❖ BENTUK LATIHAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 3 X 6 X 80 KG ▪ CALF RAISES 3 X 8 X 140 KG ▪ TRUNK TWIST 3 X 8 X 40 KG ▪ LEG PRESS 3 X 15 X 140 KG ▪ AYUN PLATE 3 X 8 X 20 KG ▪ IMITASI GERAK LEMPAR 3 X 8 X 3 KG ❖ STRIDING 5 X • STRETCHING 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ LATIHAN TEKNIK <ul style="list-style-type: none"> • PEMANASAN 3 KELILING • LEMPAR TAJAM TANPA AWALAN • 20 X (10 M – 20 M – 30 M) X 80 % POWER • LEMPAR MANIS 20 X 40 M (1 LANGKAH CROSS) • LEMPAR MANIS 20 X 50 M (AWALAN 3 -5 LANGLAH) • PERHATIKAN JALANNYA LEMBING HARUS MULUS. ■ SORE ❖ BOLA MEDISINE 4 KG <ul style="list-style-type: none"> ○ LEMPAR DEPAN BAWAH 10 X 2 ○ LEMPAR DEPAN ATAS (OVER HEAD THROW) STANDING 10 X ○ AWALAN 2 LANGKAH 10 X 2 ○ LEMPAR ATAS BELAKANG 10 X 2 ○ LEMPAR SAMPING KIRI 10 X 2 ○ LEMPAR SAMPING KANAN 10 X 2 ○ SIT UPS LEMPAR 10 X 2 ○ BACK UPS 10 X 2 ❖ STRIDING 5 X 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ ISTIRAHAT AKTIF ■ SORE ❖ TES BEBAN 1 RM ❖ BENTUK LATIHAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS ▪ SNATCH • ½ SQUAT • BENT (PULL OVER BENGKOK) ❖ STRETCHING
KAMIS 28	JUMAT 29	SABTU 30
<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ STABILISASI <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6 BENTUK LATIHAN STABILISASI ■ SORE • LATIHAN AEROBIK <ul style="list-style-type: none"> • LARI TERUS SELAMA 40 MENIT • PEMBEKALAN • SIT UPS/PUSH UPS/BACK UPS 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI • ISTIRAHAT AKTIF • JOGGING / STRIDING 5 X 50 M • STRECHING • ■ SORE ■ TES PARAMETER PRESTASI <ul style="list-style-type: none"> ▪ TANPA AWALAN 3 X ▪ 1 LANGKAH CROSS 3 X ▪ 5 LANGKAH CROSS 3 X 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ LATIHAN FLEKSIBILITAS <ul style="list-style-type: none"> • STATIS/DINAMIS • PASIF / PNF

**PROGRAM LATIHAN MESOSIKLUS III LEMPAR LEMBING DAN LEMPAR CAKRAM
TAHAP PERSIAPAN UMUM
(BULAN APRIL 2007)**

PHASE		PERSIAPAN UMUM																													
MINGGU		9							10							11							12								
TANGGAL		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
BEBAN LATIHAN	BERAT	100	[Line Graph Data]																												
		90	[Line Graph Data]																												
		80	[Line Graph Data]																												
	SEDANG	70	[Line Graph Data]																												
		60	[Line Graph Data]																												
		50	[Line Graph Data]																												
	RINGAN	40	[Line Graph Data]																												
		30	[Line Graph Data]																												
		20	[Line Graph Data]																												
			10	[Line Graph Data]																											
	ISI LATIHAN	ABC	[Training Content]																												
		Beban 1/2 Medicine ball	[Training Content]																												
Kecepatan		[Training Content]																													
Teknik		[Training Content]																													
Istirahat Aktif		[Training Content]																													
Weight Training		[Training Content]																													
Stabilisasi		[Training Content]																													
Teknik		[Training Content]																													
Teknik Imitasi		[Training Content]																													
Weight Training		[Training Content]																													
Fleksibilitas		[Training Content]																													
----		[Training Content]																													
Istirahat		[Training Content]																													
ABC/Kecepatan		[Training Content]																													
Medicine ball		[Training Content]																													
Kecepatan		[Training Content]																													
Teknik		[Training Content]																													
Istirahat Aktif		[Training Content]																													
Weight Training		[Training Content]																													
Gawang		[Training Content]																													
Teknik Awalan		[Training Content]																													
Weight Tr		[Training Content]																													
Teknik		[Training Content]																													
Fleksibilitas		[Training Content]																													
----		[Training Content]																													
Istirahat		[Training Content]																													
ABC/Kecepatan		[Training Content]																													
Weight training		[Training Content]																													
Kecepatan	[Training Content]																														
Teknik	[Training Content]																														
Istirahat Aktif	[Training Content]																														
Weight Training	[Training Content]																														
Medicine ball	[Training Content]																														
Teknik	[Training Content]																														
Weight Training	[Training Content]																														
Teknik	[Training Content]																														
Fleksibilitas	[Training Content]																														
Istirahat	[Training Content]																														
Istirahat	[Training Content]																														
ABC/Kecepatan	[Training Content]																														
Weight tr/Bola medicin	[Training Content]																														
Teknik	[Training Content]																														
Fleksibilitas	[Training Content]																														
Istirahat Aktif	[Training Content]																														
Tes Lemparan	[Training Content]																														
Tes parameter	[Training Content]																														
Tes Kekuatan	[Training Content]																														
Istirahat Aktif	[Training Content]																														
Fleksibilitas	[Training Content]																														
Jog stretching	[Training Content]																														
-	[Training Content]																														
Istirahat	[Training Content]																														
PAGI/SORE	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S			
HARI	S	SL	R	K	J	SB	M	S	SL	R	K	J	SB	M	S	SL	R	K	J	SB	M	S	SL	R	K	J	SB	M			

PROGRAM LATHAN MIKROSIKLUS 9
MINGGU KE 1 BULAN APRIL TAHUN 2007

HERCULES ZAENUDIN

PRESTASI TERBAIK TAHUN INI = 62, METER

SASARAN BULAN INI = 63 METER

SENIN 2	SELASA 3	RABU 4
<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATHAN KOORDINASI ABC <ul style="list-style-type: none"> ○ 5 BENTUK LATHAN ○ MASING-MASING 5 REPETISI ○ JARAK 20-25 METER ○ 5 X (5 X 20-25 METER) <p>■ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ WEIGHT TRAINING ❖ BENTUK LATHAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ LEG PRESS 3 X 10 X 130 KG • CALF PRESS 3 X 8 X 100 KG • WRIST CURLL 3 X 8 X (30-40 KG) ❖ LEMPAR BOLA MEDISINE (3 KG) <ul style="list-style-type: none"> • OVERHEAD THROW 3 X 10 MENYAMPING TANPA AWALAN • OVERHEAD THROW 3 LANGKAH 3 X 10 • LEMPAR BOLA 2 X 10 X (1 KG) ❖ STRIDING 5 X • STRETCHING 	<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATHAN KECEPATAN <ul style="list-style-type: none"> ○ WARM UP + STRETCHING ○ INTI <ul style="list-style-type: none"> ▪ SPRINT TANPA LEMBING 5 X 50 M ▪ STRIDING MEMBAWA LEMBING 5 X 50 M ▪ SPRINT BAWA LEMBING, TURUNKAN (PERSIAPAN CROSS) 5 X 40 M ▪ PELEMASAN <p>■ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATHAN TEKNIK <ul style="list-style-type: none"> • PEMANASAN 3 KELILING • DRILL AWALAN 5 – 7 LANGKAH CEPAT PROGRESSIF • DRILL AWALAN PENUH CEPAT PROGRESSIF • LEMPAR MANIS (AWALAN 3 -5 LANGLAH) PERHATIKAN JALANNYA LEMBING HARUS MULUS. ◆ BEBAN (PULL OVER BENGKOK 3 X 6 X 50 KG) ◆ SIT UPS/BACK UPS 3 SERIE 	<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ISTIRAHAT AKTIF/ JOGGING DIRUMPUT <p>■ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ WEIGHT TRAINING ❖ BENTUK LATHAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 3 X 6 X 80 KG (EKSPLOSIVE) • SNATCH 3 X 6 X 60 KG • ½ SQUAT 3 X 8 X 150 KG • TRUNK TWIST 3 X 8 X 40 KG • AYUN PLATE 3 X 8 X 20 KG • IMITASI GERAK LEMPAR 3 X 8 X 4 KG ❖ STRIDING 5 X ❖ STRETCHING
KAMIS 5	JUMAT 6	SABTU 7
<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ STABILISASI <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6 BENTUK LATHAN STABILISASI ▪ TIAP BENTUK 30 DETIK ▪ 3 SERIE <p>■ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATHAN TEKNIK <ul style="list-style-type: none"> ◆ LEMPAR TAJAM 20 X (10-20-30 METER) ◆ LEMPAR T. AWALAN 10 X 50 METER ◆ DRILL 3 LANGKAH CROSS 6 X ◆ DRILL 5 LANGKAH CROSS 6 X ◆ LEMPAR 5 LANGKAH CROSS 6 X 55 M ◆ SPRINT BAWA LEMBING 4 X 50 M ◆ STRETCHING 	<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ TEKNIK IMITASI <ul style="list-style-type: none"> ▪ OVER HEAD THROW 4 KG BOLA MEDISINE 3 X 10 • GERAK LEMPAR PAKAI STANG 2 KG (2 X 10) • LEMPAR BOLA 1 KG AWALAN 3 LANGKAH 20 X) • DRILL SPRINT AWALAN 5 X 40 M <p>■ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ WEIGHT TRAINING ❖ BENTUK LATHAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 3 X 6 X 80 KG (EKSPLOSIVE) • SNATCH 3 X 6 X 60 KG • SPLIT SQUAT JUMP 3 X 8 X 60 KG • TRUNK TWIST 3 X 8 X 40 KG • PULL OVER BENGKOK 3 X 8 X 50 KG • IMITASI GERAK LEMPAR 3 X 8 X 3 KG STANG • STRIDING 5 X / STRETCHING 	<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATHAN FLEKSIBILITAS <ul style="list-style-type: none"> • STATIS/DINAMIS • PASIF/PNF

**ROGRAM LATIHAN MIKROSIKLUS 10
MINGGU KE II BULAN APRIL TAHUN 2007**

HERCULES ZAENUDIN PRESTASI TERBAIK TAHUN INI = 62, METER SASARAN BULAN INI = 63 METER

SENIN 9	SELASA 10	RABU 11
<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATIHAN KOORDINASI ABC <ul style="list-style-type: none"> ○ 5 BENTUK LATIHAN ○ MASING-MASING 5 REPETISI ○ JARAK 20-25 METER ○ 5 X (5 X 20-25 METER) <p>■ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ WEIGHT TRAINING ❖ BENTUK LATIHAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ LEG PRESS 3 X 10 X 130 KG • CALF PRESS 3 X 8 X 100 KG • WRIST CURLL 3 X 8 X (30-40 KG) ❖ LEMPAR BOLA MEDISINE (3 KG) <ul style="list-style-type: none"> • OVERHEAD THROW 3 X 10 MENYAMPING TANPA AWALAN • OVERHEAD THROW 3 LANGKAH 3 X 10 • LEMPAR BOLA 2 X 10 X (1 KG) ❖ STRIDING 5 X <ul style="list-style-type: none"> • STRETCHING 	<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATIHAN KECEPATAN <ul style="list-style-type: none"> ○ WARM UP + STRETCHING ○ INTI <ul style="list-style-type: none"> ▪ SPRINT TANPA LEMBING 5 X 50 M ▪ STRIDING MEMBAWA LEMBING 5 X 50 M ▪ SPRINT BAWA LEMBING, TURUNKAN (PERSIAPAN CROSS) 5 X 40 M ▪ PELEMASAN <p>☑ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATIHAN TEKNIK <ul style="list-style-type: none"> • PEMANASAN 3 KELILING • DRILL AWALAN 5 – 7 LANGKAH CEPAT PROGRESSIF • DRILL AWALAN PENUH CEPAT PROGRESSIF • LEMPAR MANIS (AWALAN 3 -5 LANGLAH) PERHATIKAN JALANNYA LEMBING HARUS MULUS. ◆ BEBAN (PULL OVER BENGKOK 3 X 6 X 50 KG) ◆ SIT UPS/BACK UPS 3 SERIE 	<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ISTIRAHAT AKTIF/ JOGGING DIRUMPUT <p>■ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ WEIGHT TRAINING ❖ BENTUK LATIHAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 3 X 6 X 80 KG (EKSPLOSIVE) • SNATCH 3 X 6 X 60 KG • ½ SQUAT 3 X 8 X 150 KG • TRUNK TWIST 3 X 8 X 40 KG • AYUN PLATE 3 X 8 X 20 KG • IMITASI GERAK LEMPAR 3 X 8 X 4 KG ❖ STRIDING 5 X ❖ STRETCHING
KAMIS 12	JUMAT 13	SABTU 14
<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATIHAN POWER TUNGKAI (GAWANG) <ul style="list-style-type: none"> ○ LOMPAT DG DUA KAKI 2 X 6 X 8 GW ○ LOMPAT GAWANG 1 LANGKAH 2 X 6 X 8 GAWANG ○ LOMPAT GAWANG IRAMA 3 LANGKAH 6 X 5 GAWANG ○ STRETCHING <p>■ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATIHAN TEKNIK AWALAN <ul style="list-style-type: none"> • PEMANASAN 3 KELILING • LEMPAR TAJAM 20 X (10-20-30 METER) • DRILL AWALAN 5 – 7 LANGKAH CEPAT PROGRESSIF • DRILL AWALAN PENUH CEPAT PROGRESSIF • LEMPAR MANIS (AWALAN 3 -5 LANGLAH) PERHATIKAN JALANNYA LEMBING HARUS MULUS. ◆ BEBAN (PULL OVER BENGKOK 3 X 6 X 50 KG) ◆ SIT UPS/BACK UPS 3 SERIE 	<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ WEIGHT TRAINING ❖ BENTUK LATIHAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 3 X 6 X 80 KG (EKSPLOSIVE) • SNATCH 3 X 6 X 60 KG • SPLIT SQUAT JUMP 3 X 8 X 60 KG • TRUNK TWIST 3 X 8 X 40 KG • PULL OVER BENGKOK 3 X 8 X 50 KG • IMITASI GERAK LEMPAR 3 X 8 X 3 KG STANG • STRIDING 5 X / STRETCHING <p>■ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ LATIHAN TEKNIK SEPERTI KAMIS SORE 	<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATIHAN FLEKSIBILITAS <ul style="list-style-type: none"> • STATIS/DINAMIS • PASIF/PNF

PROGRAM LATIHAN MIKROSIKLUS 11
MINGGU KE III
BULAN APRIL TAHUN 2007

HERCULES ZAENUDIN PRESTASI TERBAIK TAHUN INI = 62, METER SASARAN BULAN INI = 63 METER

SENIN 16	SELASA 17	RABU 18
<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATIHAN KOORDINASI ABC <ul style="list-style-type: none"> ○ 5 BENTUK LATIHAN ○ MASING-MASING 5 REPETISI ○ JARAK 20-25 METER ○ 5 X (5 X 20-25 METER) <p>■ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ WEIGHT TRAINING ❖ BENTUK LATIHAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ LEG PRESS 3 X 10 X 130 KG ▪ CALF PRESS 3 X 8 X 100 KG • WRIST CURLL 3 X 8 X (30-40 KG) ❖ LEMPAR BOLA MEDISINE (3 KG) <ul style="list-style-type: none"> • OVERHEAD THROW 3 X 10 MENYAMPING TANPA AWALAN • OVERHEAD THROW 3 LANGKAH 3 X 10 • LEMPAR BOLA 2 X 10 X (1 KG) ❖ STRIDING 5 X • STRETCHING 	<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATIHAN KECEPATAN <ul style="list-style-type: none"> ○ WARM UP + STRETCHING ○ INTI <ul style="list-style-type: none"> ▪ SPRINT TANPA LEMBING 5 X 50 M ▪ STRIDING MEMBAWA LEMBING 5 X 50 M ▪ SPRINT BAWA LEMBING, TURUNKAN (PERSIAPAN CROSS) 5 X 40 M ▪ PELEMASAN <p>☞ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATIHAN TEKNIK <ul style="list-style-type: none"> • PEMANASAN 3 KELILING • DRILL AWALAN 5 – 7 LANGKAH CEPAT PROGRESSIF • DRILL AWALAN PENUH CEPAT PROGRESSIF • LEMPAR MANIS (AWALAN 3 -5 LANGLAH) PERHATIKAN JALANNYA LEMBING HARUS MULUS. ◆ BEBAN (PULL OVER BENGKOK 3 X 6 X 50 KG) ◆ SIT UPS/BACK UPS 3 SERIE 	<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ISTIRAHAT AKTIF/ JOGGING DIRUMPUT <p>■ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ WEIGHT TRAINING ❖ BENTUK LATIHAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 3 X 6 X 80 KG (EKSPLOSIVE) • SNATCH 3 X 6 X 60 KG • LEG PRESS 3 X 8 X 130 KG • TRUNK TWIST 3 X 8 X 40 KG • AYUN PLATE 3 X 8 X 20 KG • IMITASI GERAK LEMPAR 3 X 8 X 4 KG ❖ STRIDING 5 X ❖ STRETCHING
KAMIS 19	JUMAT 20	SABTU 21
<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ BOLA MEDISINE 4 KG <ul style="list-style-type: none"> ○ OVER HEAD THROW STAND 2 X 10 AWALAN 3 LANGKAH 2 X 10 ○ LEMPAR ATAS BELAKANG 10 X 2 ○ LEMPAR SAMPING KIRI 10 X 2 ○ LEMPAR SAMPING KANAN 10 X 2 ○ SIT UPS LEMPAR 10 X 2 ○ BACK UPS 10 X 2 ■ STRIDING 5 X ■ SORE ❖ LATIHAN TEKNIK <ul style="list-style-type: none"> ◆ LEMPAR TAJAM 20 X (10-20-30 METER) ◆ LEMPAR T. AWALAN 10 X 50 METER ◆ DRILL 3 LANGKAH CROSS 6 X ◆ DRILL 5 LANGKAH CROSS 6 X ◆ LEMPAR 5 LANGKAH CROSS 6 X 55 M ◆ SPRINT BAWA LEMBING 4 X 50 M ◆ STRETCHING 	<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ TEKNIK IMITASI <ul style="list-style-type: none"> ▪ OVER HEAD THROW 4 KG BOLA MEDISINE 3 X 10 • GERAK LEMPAR PAKAI STANG 2 KG (2 X 10) • LEMPAR BOLA 1 KG AWALAN 3 LANGKAH 20 X) • DRILL SPRINT AWALAN 5 X 40 M <p>■ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ WEIGHT TRAINING ❖ BENTUK LATIHAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 3 X 6 X 80 KG (EKSPLOSIVE) • SNATCH 3 X 6 X 60 KG • SPLIT SQUAT JUMP 3 X 8 X 60 KG • TRUNK TWIST 3 X 8 X 40 KG • PULL OVER BENGKOK 3 X 8 X 50 KG • IMITASI GERAK LEMPAR 3 X 8 X 3 KG STANG • STRIDING 5 X / STRETCHING 	<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATIHAN FLEKSIBILITAS <ul style="list-style-type: none"> • STATIS/DINAMIS • PASIF/PNF

**PROGRAM LATIHAN MIKROSIKLUS 8, LEMPAR LEMBING PUTRA
MINGGU KE V BULAN MARET TAHUN 2007**

HERCULES ZAENUDIN PRESTASI TERBAIK TAHUN INI = METER SASARAN BULAN INI = METER

SENIN 19	SELASA 20	RABU 21
<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ LATIHAN KOORDINASI ABC <ul style="list-style-type: none"> ○ 5 BENTUK LATIHAN ○ MASING-MASING 5 REPETISI ○ JARAK 20-25 METER ○ (5 X 5 X 20-25 METER) ■ SORE ❖ WEIGHT TRAINING ❖ BENTUK LATIHAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 3 X 6 X 80 KG • CALF RAISES 3 X 8 X 140 KG • TRUNK TWIST 3 X 8 X 40 KG • LEG PRESS 3 X 15 X 140 KG • AYUN PLATE 3 X 8 X 20 KG • IMITASI GERAK LEMPAR 3 X 8 X 3 KG ❖ STRIDING 5 X • STRETCHING 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ LATIHAN TEKNIK <ul style="list-style-type: none"> • PEMANASAN 3 KELILING • LEMPAR TAJAM TANPA AWALAN • 20 X (10 M – 20 M – 30 M) X 80 % POWER • LEMPAR MANIS 20 X 40 M (1 LANGKAH CROSS) • LEMPAR MANIS 20 X 50 M (AWALAN 3 -5 LANGLAH) • PERHATIKAN JALANNYA LEMBING HARUS MULUS. ■ SORE ❖ BOLA MEDISINE 4 KG <ul style="list-style-type: none"> ○ LEMPAR DEPAN BAWAH 10 X 2 ○ LEMPAR DEPAN ATAS (OVER HEAD THROW) STANDING 10 X ○ AWALAN 2 LANGKAH 10 X 2 ○ LEMPAR ATAS BELAKANG 10 X 2 ○ LEMPAR SAMPING KIRI 10 X 2 ○ LEMPAR SAMPING KANAN 10 X 2 ○ SIT UPS LEMPAR 10 X 2 ○ BACK UPS 10 X 2 ❖ STRIDING 5 X 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ ISTIRAHAT AKTIF ■ SORE ❖ WEIGHT TRAINING ❖ BENTUK LATIHAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 3 X 6 X 85 KG • SNATCH 3 X 6 X 60 KG • ½ SQUAT 3 X 8 X 150 KG • TRUNK TWIST 3 X 8 X 40 KG • AYUN PLATE 3 X 8 X 20 KG • IMITASI GERAK LEMPAR 3 X 8 X 4 KG ❖ STRIDING 5 X ❖ STRETCHING
KAMIS 22	JUMAT 23	SABTU 24
<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ STABILISASI <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6 BENTUK LATIHAN STABILISASI ■ SORE • LATIHAN AEROBIK <ul style="list-style-type: none"> • LARI TERUS SELAMA 40 MENIT • PEMBEKALAN • SIT UPS/PUSH UPS/BACK UPS 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ TEKNIK IMITASI <ul style="list-style-type: none"> ▪ TWO HANDED OVER HEAD THROW 4 KG MEDISINE BALL ▪ GERAK LEMPAR STATIS • GERAK LEMPAR PAKAI STANG 2 KG • 3 X 10 LEMPAR (2 KG B, MEDISINE) • DRILL AWALAN 5 X 30 M SPRINT ■ SORE WEIGHT TR <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 3 X 8 X 70 – 80 KG • CLEAN 3 X 8 X 70 – 75 KG • ½ SQUAT 3 X 8 X 150 KG • TRUNK TWIST 3 X 8 X 40 KG • AYUN PLATE 3 X 8 X 20 KG • IMITASI LEMPAR 3 X 8 X 2 KG 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ LATIHAN FLEKSIBILITAS <ul style="list-style-type: none"> • STATIS/DINAMIS • PASIF/PNF

**PROGRAM LATIHAN MIKROSIKLUS (II) LEMPAR CAKRAM PUTRI
MINGGU KE II BULAN MARET TAHUN 2007**

DWI RATNA PRESTASI TERBAIK TAHUN INI = 48,79 METER SASARAN BULAN INI = METER

SENIN 5	SELASA 6	RABU 7
<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ LATIHAN KOORDINASI ABC <ul style="list-style-type: none"> ○ 5 BENTUK LATIHAN ○ MASING-MASING 5 REPETISI ○ JARAK 20-25 METER ○ (5 X 5 X 20-25 METER) ■ SORE ❖ CIRCUIT TRAINING <ul style="list-style-type: none"> • SQUAT THRUST 10 X • SIT UPS 20 X • OVER HEAD MEDISINE BALL 10 X • BACK UPS 20 X • PUSH UPS 20 X • SHUTTLE RUN 5 X 5 METER • VERTICAL JUMPS 10 X • STRIDING 4 X 50 METER 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ LATIHAN TEKNIK <ul style="list-style-type: none"> • PEMANASAN 3 KELILING • DRILL LEMPAR TANPA/DG AWALAN • LEMPAR TANPA AWALAN • 20 X (30 M - 35 M – 40 M) • LEMPAR MANIS 10 X 43 METER PUTAR ■ SORE ❖ BOLA MEDISINE 4 KG <ul style="list-style-type: none"> ○ LEMPAR DEPAN BAWAH 10 X 2 ○ LEMPAR DEPAN ATAS 10 X 2 ○ LEMPAR ATAS BELAKANG 10 X 2 ○ LEMPAR SAMPING KIRI 10 X 2 ○ LEMPAR SAMPING KANAN 10 X 3 ○ SIT UPS LEMPAR 10 X 2 ○ BACK UPS 10 X 2 ❖ STRIDING 5 X 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ ISTIRAHAT AKTIF ■ SORE ❖ WEIGHT TRAINING ❖ BENTUK LATIHAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 3 X 8 X 70 – 80 KG • CLEAN 3 X 8 X 70 – 75 KG • ½ SQUAT 3 X 8 X 150 KG • TRUNK TWIST 3 X 8 X 40 KG • AYUN PLATE 3 X 8 X 20 KG • IMITASI GERAK LEMPAR 3 X 8 X 4 KG ❖ STRIDING 5 X ❖ STRETCHING
KAMIS 8	JUMAT 9	SABTU 10
<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ TES AWAL LEMPARAN <ul style="list-style-type: none"> • LEMPAR TANPA AWALAN 6 X • LEMPAR DENGAN AWALAN 6 X • PEMBEKALAN ❖ SIT UPS/PUSH UPS/BACK UPS ■ SORE ❖ LATIHAN AEROBIK <ul style="list-style-type: none"> ▪ JOGGING 30 MENIT 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ TES KEKUATAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ SNATCH ▪ CLEAN ▪ 1/2 SQUAT ▪ BENCH PRESS ■ SORE ❖ TEKNIK IMITASI <ul style="list-style-type: none"> ▪ BACK OVER HEAD THROW 4 KG MEDISINE BALL ▪ BUTTERFLY 3 X 10 X 5 KG PLATE ▪ IMITASI LEMPAR 2 X 10 X 4 KG • GERAK LEMPAR PELURU 3 KG • 3 X 10 LEMPAR KE JARING (2 KG BOLA MEDISINE) • DRILL AWALAN 3 X 30 M ❖ STRIDING 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ LATIHAN FLEKSIBILITAS <ul style="list-style-type: none"> • STATIS/DINAMIS • PASIF/PNF

**PROGRAM LATIHAN MIKROSIKLUS (II) LEMPAR CAKRAM PUTRI
MINGGU KE III BULAN MARET TAHUN 2007**

DWI RATNA PRESTASI TERBAIK TAHUN INI = METER SASARAN BULAN INI = METER

SENIN 12	SELASA 13	RABU 14
<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATIHAN KOORDINASI ABC <ul style="list-style-type: none"> ○ 5 BENTUK LATIHAN ○ MASING-MASING 5 REPETISI ○ JARAK 20-25 METER ○ (5 X 5 X 20-25 METER) <p>■ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ CIRCUIT TRAINING <ul style="list-style-type: none"> • SQUAT THRUST 10 X • SIT UPS 20 X • OVER HEAD MEDISINE BALL 10 X • BACK UPS 20 X • PUSH UPS 20 X • SHUTTLE RUN 5 X 5 METER • VERTICAL JUMPS 10 X • STRIDING 4 X 50 METER 	<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATIHAN TEKNIK <ul style="list-style-type: none"> • PEMANASAN 3 KELILING • LEMPAR TANPA AWALAN • 20 X 30 – 40 M)X 80 % POWER • DRILL AWALAN • LEMPAR MANIS 20 X 44 M AWALAN <p>■ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ BOLA MEDISINE 4 KG <ul style="list-style-type: none"> ○ LEMPAR DEPAN BAWAH 10 X 2 ○ LEMPAR DEPAN ATAS 10 X 2 ○ LEMPAR ATAS BELAKANG 10 X 2 ○ LEMPAR SAMPING KIRI 10 X 2 ○ LEMPAR SAMPING KANAN 10 X 2 ○ SIT UPS LEMPAR 10 X 2 ○ BACK UPS 10 X 2 ❖ STRIDING 5 X 	<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ISTIRAHAT AKTIF <p>■ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ WEIGHT TRAINING ❖ BENTUK LATIHAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 3 X 8 X 70 – 80 KG • CLEAN 3 X 8 X 70 – 75 KG • ½ SQUAT 3 X 8 X 150 KG • TRUNK TWIST 3 X 8 X 40 KG • AYUN PLATE 3 X 8 X 20 KG • IMITASI GERAK LEMPAR 3 X 8 X 4 KG ❖ STRIDING 5 X ❖ STRETCHING
KAMIS 15	JUMAT 16	SABTU 17
<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ STABILISASI <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6 BENTUK LATIHAN STABILISASI <p>■ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> • LATIHAN AEROBIK <ul style="list-style-type: none"> • LARI TERUS SELAMA 40 MENIT • PEMBEKALAN • SIT UPS/PUSH UPS/BACK UPS 	<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ TEKNIK IMITASI <ul style="list-style-type: none"> ▪ BACK OVER HEAD THROW 4 KG MEDISINE BALL 3 X 10 ▪ GERAK LEMPAR STATIS • GERAK LEMPAR PELURU 3 KG X 20 • 3 X 10 LEMPAR PELURU 3 KG • DRILL AWALAN 3 X 30 M <p>■ SORE WEIGHT TR</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 3 X 8 X 70 – 80 KG • CLEAN 3 X 8 X 70 – 75 KG • ½ SQUAT 3 X 8 X 150 KG • TRUNK TWIST 3 X 8 X 40 KG • AYUN PLATE 3 X 8 X 20 KG • IMITASI LEMPAR 3 X 8 X 2 KG 	<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATIHAN FLEKSIBILITAS <ul style="list-style-type: none"> • STATIS/DINAMIS • PASIF/PNF

**PROGRAM LATIHAN MIKROSIKLUS (II) LEMPAR CAKRAM PUTRI
MINGGU KE III BULAN MARET TAHUN 2007**

DWI RATNA PRESTASI TERBAIK TAHUN INI = METER SASARAN BULAN INI = METER

SENIN 19	SELASA 20	RABU 21
<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ LATIHAN KOORDINASI ABC <ul style="list-style-type: none"> ○ 5 BENTUK LATIHAN ○ MASING-MASING 5 REPETISI ○ JARAK 20-25 METER ○ (5 X 5 X 20-25 METER) ■ SORE ❖ CIRCUIT TRAINING <ul style="list-style-type: none"> • SQUAT THRUST 10 X • SIT UPS 20 X • OVER HEAD MEDISINE BALL 10 X • BACK UPS 20 X • PUSH UPS 20 X • SHUTTLE RUN 5 X 5 METER • VERTICAL JUMPS 10 X • STRIDING 4 X 50 METER 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ LATIHAN TEKNIK <ul style="list-style-type: none"> • PEMANASAN 3 KELILING • LEMPAR TANPA AWALAN • 20 X 30 – 40 M)X 80 % POWER • DRILL AWALAN • LEMPAR MANIS 20 X 44 M AWALAN ■ SORE ❖ BOLA MEDISINE 4 KG <ul style="list-style-type: none"> ○ LEMPAR DEPAN BAWAH 10 X 2 ○ LEMPAR DEPAN ATAS 10 X 2 ○ LEMPAR ATAS BELAKANG 10 X 2 ○ LEMPAR SAMPING KIRI 10 X 2 ○ LEMPAR SAMPING KANAN 10 X 2 ○ SIT UPS LEMPAR 10 X 2 ○ BACK UPS 10 X 2 ❖ STRIDING 5 X 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ ISTIRAHAT AKTIF ■ SORE ❖ WEIGHT TRAINING ❖ BENTUK LATIHAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 3 X 8 X 70 – 80 KG • CLEAN 3 X 8 X 70 – 75 KG • ½ SQUAT 3 X 8 X 150 KG • TRUNK TWIST 3 X 8 X 40 KG • AYUN PLATE 3 X 8 X 20 KG • IMITASI GERAK LEMPAR 3 X 8 X 4 KG ❖ STRIDING 5 X ❖ STRETCHING
KAMIS 22	JUMAT 23	SABTU 24
<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ STABILISASI <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6 BENTUK LATIHAN STABILISASI ■ SORE • LATIHAN AEROBIK <ul style="list-style-type: none"> • LARI TERUS SELAMA 40 MENIT • PEMBEKALAN • SIT UPS/PUSH UPS/BACK UPS 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ TEKNIK IMITASI <ul style="list-style-type: none"> ▪ BACK OVER HEAD THROW 4 KG MEDISINE BALL 3 X 10 ▪ GERAK LEMPAR STATIS • GERAK LEMPAR PELURU 3 KG X 20 • 3 X 10 LEMPAR PELURU 3 KG • DRILL AWALAN 3 X 30 M ■ SORE WEIGHT TR <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 3 X 8 X 70 – 80 KG • CLEAN 3 X 8 X 70 – 75 KG • ½ SQUAT 3 X 8 X 150 KG • TRUNK TWIST 3 X 8 X 40 KG • AYUN PLATE 3 X 8 X 20 KG • IMITASI LEMPAR 3 X 8 X 2 KG 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ LATIHAN FLEKSIBILITAS <ul style="list-style-type: none"> • STATIS/DINAMIS • PASIF/PNF

- ❖ **BOLA MEDISINE 4 KG**
 - LEMPAR DEPAN BAWAH 10 X 2
 - LEMPAR DEPAN ATAS (OVER HEAD THROW) STANDING 10 X
 - AWALAN 2 LANGKAH 10 X 2
 - LEMPAR ATAS BELAKANG 10 X 2
 - LEMPAR SAMPING KIRI 10 X 2
 - LEMPAR SAMPING KANAN 10 X 2

**PROGRAM PENGEMBANGAN PRESTASI ATLET LOMPAT
PELATDA ATLETIK PON XVI 2008**

NO	PERIODE LAT.	TUJUAN LATIHAN	ISI LATIHAN	SASARAN	
				LATIHAN	PARAMETER
I	PERSIAPAN UMUM JANUARI - FEBRUARI 2008	<p>MENINGKATKAN :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. DAYA TAHAN AEROBIK 2. DAYA TAHAN AN AEROBIK 3. KEKUATAN <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> KEKUATAN UMUM <input type="checkbox"/> SUB-MAKSIMAL <input type="checkbox"/> MAKSIMAL 4. KELENTUKAN 5. KELINCAHAN 6. KECEPATAN 7. KEMAMPUAN DASAR TEKNIK 	<ol style="list-style-type: none"> 1. LARI TERUS/FARLEK/CROSS COUNTRY 2. INTERVAL EKSTENSIF RUNNING 3. LATIHAN BEBAN <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> CIRCUIT TR /STAGE TR. <input type="checkbox"/> LATIHAN BEBAN 4. STRETCHING STATIS/DINAMIS/CONDITIONING EX. 5. SHUTTLE RUN/ COORDINATION EX. 6. ABC SPRINT/ ABC JUMP EX. 7. DRILL TEKNIK DASAR/ IMITASI TO./ AWALAN PENDEK MELAYANG/ MENDARAT /TEKNIK BAGIAN 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 6-10 KM/MINGGU 2. 1000 – 1500 M/MINGGU 2 KALI/MINGGU <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 6-8 POS/3 - 5 SET/8 – 15 REP <input type="checkbox"/> 6-8 POS/60-80%/8-12 REP/3 - 5 SET 4. TIAP HARI SEBELUM/SETELAH LT/ KELENTUKAN KHUSUS 5. 2 X 1JAM /MINGGU 6. -8 SERI/2 KALI/MINGGU 8. 4-8 X/60 - 40M/2 KALI/MINGGU 7. 3-5 BENTUK 2 - 6 X / MINGGU 	<ol style="list-style-type: none"> 1. TES 2,4 KM NILAI BAIK = VO2 MAX 50 mm/kg/ 2. St. 150 m /60 m SEBANDING 75% max Speed. <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> OTOT TUNGKAI LEG PRESS 2-2,5 X BB <input type="checkbox"/> OTOT LENGAN/ BECNH P. 1-1,5 x BB <input type="checkbox"/> ST. DINAMIS ST. TRIPLE J. = 5.4 X TB. <input type="checkbox"/> ST.VJ./ST.DJ = 78/ 74 CM 3. TERJADINYA PENINGKATAN KUALITAS DALAM KOORDINASI DASAR, 6. FLY 30 /ST.30 M = 2.95" + 3.90" 7. AWALAN 5 LANGKAH = BEDA 1 M
II	PERSIAPAN KHUSUS MARET - MEI 2008	<ol style="list-style-type: none"> 1. MEMPERTAHANKAN 2. DAYA TAHAN AEROBIK 3. DAYA TAHAN AN AEROBIK 4. KELENTUKAN 5. KECEPATAN. 6. KEKUATAN <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> KEKUATAN MAKSIMAL <input type="checkbox"/> DAYA TAHAN KEKUATAN MAKSIMAL <input type="checkbox"/> KEKUATAN EKSPLOSIF 8. MENINGKATKAN KEMAMPUAN TEKNIK 9. MENINGKATKAN PERCAYA DIRI 	<ol style="list-style-type: none"> 1. LARI TERUS/FARTLEK/CROSS COUNTRY. 2. INTERVAL RUNNING 3. STATIS/DINAMIS STRETCHING 4. SPRINT 30-50 M 5. LATIHAN BEBAN <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> LATIHAN BEBAN/FREE WEIGHT <input type="checkbox"/> LATIHAN BEBAN/ MACHINE <input type="checkbox"/> BOLA MEDISIN/ SENAM 7. LAT. TEKNIK KOORDINASI 8. LATIHAN MANDIRI 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 5 – 8 KM / MINGGU 2. 400 – 1000 M/MINGGU 3. 1X / MG AWAL DAN AKHIR LAT 4. 8 – 6 X/30 – 50 M/2 X/MINGGU 5. 4 KALI/MINGGU <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 4-5 BENTUK/80-110 %RM/3 - 5 SET <input type="checkbox"/> 4-6BENTUK/60-80%RM/3 SET/4-6 X <input type="checkbox"/> 4-6 BENTUK/LAT 6. 4 X/MINGGU 7. TIAP KALI LATIHAN 	<ol style="list-style-type: none"> 1. TES 2,4 KM < 10 MENIT 2. PENINGKATAN DLM KUALITAS KELENTUKAN, 3. KECEPATAN 4. KEKUATAN NAIK 10-20 % 5. TERJADI PENINGKATAN DLM STRENGTH END DAN SPEED STRENGTH 6. PENINGKATAN DALAM KEMAMPUAN TEKNIK 7. PENINGKATAN DALAM KOORDINASI KECEPATAN 8. TEKNIK DENGAN AWALAN PENDEK DENGAN AWALAN PENUH) 9. PENGUSAHAAN DIRI
III	PERLOMBAAN JUNI – JULI M2 2008	<p>MEMPERTAHANKAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. KELINCAHAN 2. KECEPATAN// AWALAN /KONSISTENSI AWALAN 3. KEKUATAN <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> DAYA TAHAN KEKUATAN/ MAKSIMAL <input type="checkbox"/> EKSPLOSIVE <input type="checkbox"/> SPEED STRENGTH SPECIFICITY 4. MENINGKATKAN DAN MEMELIHARA KESEMPURNAAN TEKNIK DAN APLIKASI BIOMEKANIKA PADA LOMPATAN 5. KEMATANGAN JUARA 	<ol style="list-style-type: none"> 1. BENTUK-BENTUK LAT.CALESTHENIC 2. BENTUK-BENTUK LAT. KECEPATAN APLIKASI KECEPATAN PADA AWALAN 3. LATIHAN BEBAN/NON BEBAN <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> LATLOMPAT 2/ BOUNDING EX. <input type="checkbox"/> LAT. BEBAN /PLYO COMBO <input type="checkbox"/> LAT. DIPT/ JUMP 4. LAT. TEKNIK KOORDINASI- BAGIAN 5. LATIHAN MANDIRI / TRY OUT//TRY IN 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 X / MINGGU 2. 3 X/MINGGU + TIAP AWAL LAT 3 X / MINGGU 4. 3 KALI/ MINGGU <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 2 – 3 BENTUK/80-100RM%/ 2 X/MG <input type="checkbox"/> 2 – 3 BENTUK/70-80 RM%/ 2 X/MG <input type="checkbox"/> 3 – 5 BENTUK /2X/MINGGU 5. 4 X / MINGGU 6. TIAP KALI LATIHAN 	<ol style="list-style-type: none"> 1. TES 1,6 KM /2 MENIT 2. TERPELIHARANYA KECEPATAN AWALAN 3. TERPELIHARANYA KECEPATAN – KEKUATAN KHUSUS. 4. TERPELIHARANYA KEKUATAN MAKSIMAL DAN KEKUATAN EKSPLOSIVE 5. KEMATANGAN DAN KESEMPURNAAN TEKNIK . 6. PERCAYA DIRI

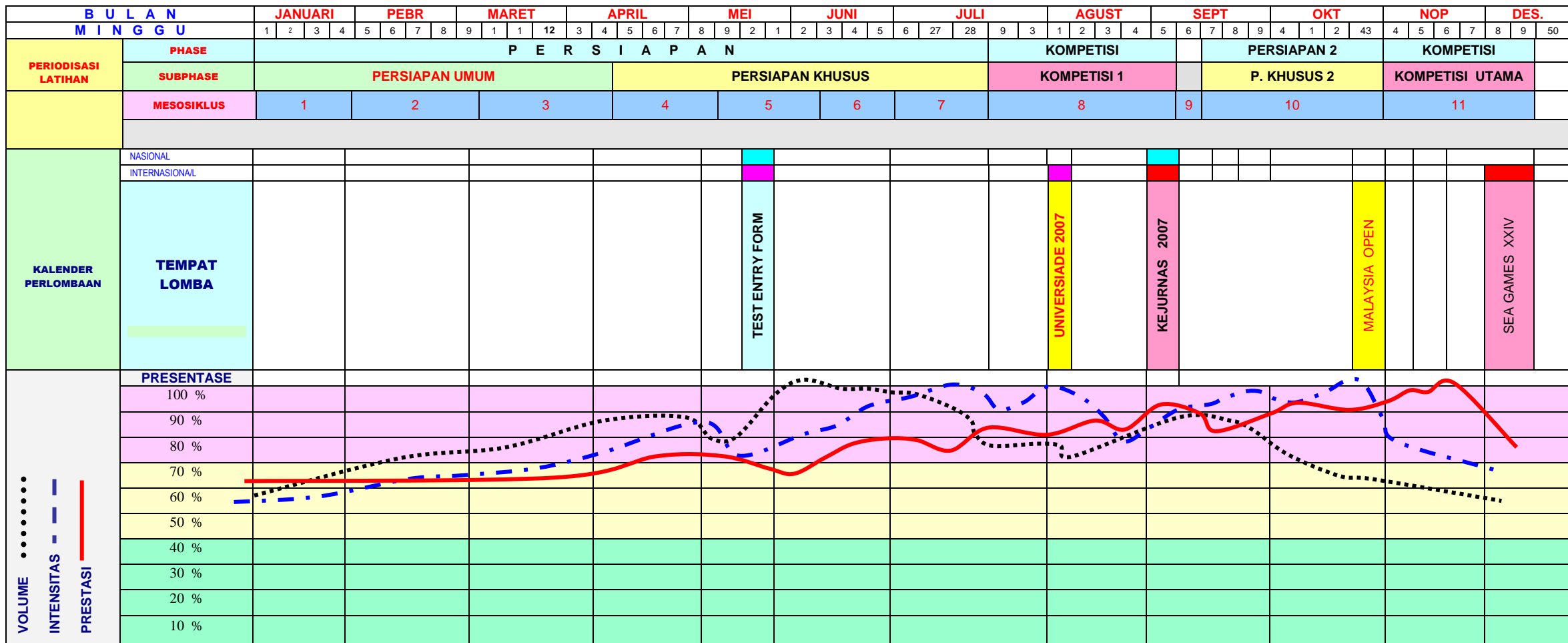
**PROGRAM MASTER PEMBINAAN PRESTASI ATLET ATLETIK PELATDA
PON XVII/2008**

B U L A N		OKTOBER				NOVEMBER				DESEMBER					JANUARI					FEBRUARI					MARET					APRIL					MEI					JUNI					JULI					AGUSTUS				
M I N G G U		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46							
PERIODESASI LATIHAN	PHASE	P E R S I A P A N																																																				
	SUBPHASE	PERSIAPAN UMUM													PERSIAPAN KHUSUS													KOMPETISI 1										PERSIAPAN KHUSUS 2										KOMPETISI UTAMA						
	MESOSIKLUS	1				2				3					4					5					6					7					8					9					10					11				
KALENDER PERLOMBAAN	TEMPAT LOMBA																																																					
															TES ENTRY BY NO.										UNIVERSIAD BANGKOK					KEJURNAS 2007 SELEKSI SEAGAMES										MALAYSIA OPEN					SEAGAMES XXIV KORAT THAILAND									
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="width: 10px; height: 10px; background-color: orange; margin-right: 5px;"></div> VOLUME : </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="width: 10px; height: 10px; border-bottom: 1px dashed purple; margin-right: 5px;"></div> INTENSITAS : </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="width: 10px; height: 10px; border-bottom: 1px dotted green; margin-right: 5px;"></div> PRESTASI : </div> </div>	100 %																																																					
	90 %																																																					
	80 %																																																					
	70 %																																																					
	60 %																																																					
	50 %																																																					
KOMPONEN LATIHAN																																																						
DAYA TAHAN EROBIK																																																						
DAYA TAHAN ANEROBIK																																																						
DAYA TAHAN KEKUATAN																																																						
KEKUATAN MAKSIMAL																																																						
KEKUATAN -KHUSUS.																																																						
KECEPATAN--KHUSUS																																																						
KELENTUKAN-MOBILITAS																																																						
TEKNIK DASAR GAWANG																																																						
INDEK GAWANG -LOMBA																																																						
MENTAL																																																						

PENGEMBANGAN KOMPONEN LATIHAN ATLET NOMOR LOMPAT TAHUN 200

B U L A N		JANUARI				PEBR				MARET				APRIL				MEI				JUNI				JULI				AGUST				SEPT				OKT.				NOP.				DES.			
M I N G G U		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
PERIODISASI LATIHAN	PHASE	PERSIAPAN 1																KOMPETISI								PERSIAPAN 2								KOMPETISI															
	SUBPHASE	UMUM								KHUSUS								KOMPETISI 1								P. KHUSUS 2								LOMBA-UTAMA															
	MESOSIKLUS	1				2				3				4				5				6				7				8				9				10				11				12			
	MIKROSIKLUS																																																
KOMPONEN YG DIKEMBANGKAN																																																	
A. KOMPONEN FISIK.																																																	
DAYA TAHAN AEROBIC																																																	
DAYA TAHAN ANAEROB																																																	
FLEKSIBILITAS																																																	
KECEPATAN																																																	
KONDISIING / MOBILITAS																																																	
KEKUATAN																																																	
DAYA TAHAN SUB MAKSIMAL																																																	
MAKSIMAL																																																	
EKSPLOSIVE																																																	
SPEED STRENGTH																																																	
B. KOMPONEN TEKNIK																																																	
KODINASI DASAR																																																	
LARI AWALAN																																																	
MENUMPU																																																	
C. MENTAL																																																	
D. TES																																																	
F. TRY-OUT/TRY-IN																																																	
TARGET																																																	

PROGRAM MASTER PEMBINAAN PRESTASI ATLET NOMOR LOMPAT MENUJU SEA GAMES TAHUN 2007



**PROGRAM PEMBINAAN PRESTASI ATLET NOMOR LOMPAT
MENUJU SEA GAMES 2007**

NO	PERIODE LAT.	TUJUAN LATIHAN	ISI LATIHAN	SASARAN	
				LATIHAN	PARAMETER
I	PERSIAPAN UMUM JANUARI-APRIL 2007	MENINGKATKAN 8. DAYA TAHAN AEROBIK 9. DAYA TAHAN AN AEROBIK 10. KEKUATAN <input type="checkbox"/> KEKUATAN UMUM <input type="checkbox"/> SUB-MAKSIMAL <input type="checkbox"/> MAKSIMAL 11. KELENTUKAN 12. KELINCAHAN 13. KECEPATAN 14. KEMAMPUAN DASAR TEKNIK	8. LARI TERUS/FARLEK/CROSS COUNTRY 9. INTERVAL EKSTENSIF RUNNING 10. LATIHAN BEBAN <input type="checkbox"/> CIRCUIT TR /STAGE TR. <input type="checkbox"/> LATIHAN BEBAN 11. STRETCHING STATIS/DINAMIS/CONDITIONING EX. 12. SHUTTLE RUN/ COORDINATION EX. 13. ABC SPRINT/ ABC JUMP EX. 14. DRILL TEKNIK DASAR/ IMITASI TO./ AWALAN PENDEK MELAYANG/ MENDARAT /TEKNIK BAGIAN	9. 6 -10 KM/MINGGU 10. 1000 – 1500 M/MINGGU 11. 2 KALI/MINGGU <input type="checkbox"/> 6-8 POS/3 - 5 SET/8 – 15 REP <input type="checkbox"/> 6-8 POS/60-80%/8-12 REP/3 - 5 SET 12. TIAP HARI SEBELUM/SETELAH LT/ KELENTUKAN KHUSUS 2 X 1JAM /MINGGU 13. 4-8 SERI/2 KALI/MINGGU 14. 4-8 X/60 - 40M/2 KALI/MINGGU 15. 3-5 BENTUK 2 - 6 X / MINGGU	4. TES 2,4 KM NILAI BAIK = VO2 MAX 50 mm/kg/ St. 150 m /60 m SEBANDING 75% max Speed.. 5. <input type="checkbox"/> OTOT TUNGKAI LEG PRESS 2-2,5 X BB <input type="checkbox"/> OTOT LENGAN/ BECNH P. 1-1,5 x BB <input type="checkbox"/> ST. DINAMIS ST. TRIPLE J. = 5,4 X TB. <input type="checkbox"/> ST.VJ./ST.DJ = 78/ 74 CM 6. TERJADINYA PENINGKATAN KUALITAS DALAM KOORDINASI DASAR. 6. FLY 30 /ST.30 M = 2,95” ‘ 3,90” 7. AWALAN 5 LANGKAH = BEDA 1 M
II	PERSIAPAN KHUSUS MEI/S/D JULI AKHIR SEPTEMBER M 2 - OKTOBER 2007	MEMPERTAHAKAN 10. DAYA TAHAN AEROBIK 11. DAYA TAHAN AN AEROBIK 12. KELENTUKAN 13. KECEPATAN 14. KEKUATAN <input type="checkbox"/> KEKUATAN MAKSIMAL <input type="checkbox"/> DAYA TAHAN KEKUATAN MAKSIMAL <input type="checkbox"/> KEKUATAN EKSPLOSIF 15. MENINGKATKAN KEMAMPUAN TEKNIK 16. MENINGKATKAN PERCAYA DIRI	8. LARI TERUS/FARTLEK/CROSS COUNTRY 9. INTERVAL RUNNING 10. STATIS/DINAMIS STRETCHING 11. SPRINT 30-50 M 12. LATIHAN BEBAN <input type="checkbox"/> LATIHAN BEBAN/FREE WEIGHT <input type="checkbox"/> LATIHAN BEBAN/FREE WEIGHT <input type="checkbox"/> BOLA MEDISIN 13. LAT. TEKNIK KOORDINASI 14. LATIHAN MANDIRI	6. 5 – 8 KM / MINGGU 7. 400 – 1000 M/MINGGU 8. 1X / MG AWAL DAN AKHIR LAT 9. 8 – 6 X/30 – 50 M/2 X/MINGGU 10. 4 KALI/MINGGU <input type="checkbox"/> 4-5 BENTUK/80-110 %RM/3 - 5 SET <input type="checkbox"/> 4-6BENTUK/60-80%RM/3 SET/4-6 X <input type="checkbox"/> 4-6 BENTUK/LAT 6. 4 X/MINGGU 7. TIAP KALI LATIHAN	8. TES 2,4 KM < 10 MENIT 9. PENINGKATAN DLM KUALITAS KELENTUKAN, KECEPATAN 10. KEKUATAN NAIK 10-20 % 11. TERJADI PENINGKATAN DLM STRENGTH END DAN SPEED STRENGTH 12. PENINGKATAN DALAM KEMAMPUAN TEKNIK 13. PENINGKATAN DALAM KOORDINASI KECEPATAN AWALAN DAN TENAGA LEMPAR. (PERBEDAAN HASIL LEMPARAN TANPA AWALAN DAN DENGAN AWALAN) 14. PENGUSAHAN DIRI
III	PERLOMBAAN AGUSTUS - SEPTEMBER M1 NOVEMBER – DESEMBER M 2 2007	MEMPERTAHAKAN 7. KELINCAHAN 8. KECEPATAN AWALAN 9. KECEPATAN GERAK LEMPAR 10. KEKUATAN <input type="checkbox"/> DAYA TAHAN KEKUATAN MAKSIMAL <input type="checkbox"/> EKSPLOSIVE <input type="checkbox"/> SPEED STRENGTH 11. MENINGKATKAN DAN MEMELIHARA KESEMPURNAAN TEKNIK DAN APLIKASI BIOMEKANIK LEMPAR 12. KEMATANGAN JUARA	7. BENTUK-BENTUK LAT.KELINCAHAN 8. BENTUK-BENTUK LAT. KECEPATAN 9. LEMPARAN DENGAN BENDA RINGAN 10. LATIHAN BEBAN <input type="checkbox"/> LAT. BEBAN <input type="checkbox"/> LAT. BEBAN / BOLA MEDISIN <input type="checkbox"/> LAT. BEBAN 11. LAT. TEKNIK KOORDINASI 12. LATIHAN MANDIRI / TRY OUT	5. 2 X / MINGGU 6. 3 X/MINGGU + TIAP AWAL LAT 7. 3 X / MINGGU 8. 3 KALI/ MINGGU <input type="checkbox"/> 2 – 3 BENTUK/80-100RM%/ 2 X/MG <input type="checkbox"/> 2 – 3 BENTUK/70-80 RM%/ 2 X/MG <input type="checkbox"/> 3 – 5 BENTUK /2X/MINGGU 4. 4 X / MINGGU 5. TIAP KALI LATIHAN	8. TES 2,4 KM < 12 MENIT 9. TERPELIHARANYA KECEPATAN AWALAN 10. TERPELIHARANYA KECEPATAN LEMPARAN. TERPELIHARANYA 11. KEKUATAN MAKSIMAL DAN KEKUATAN EKSPLOSIVE 5. KEMATANGAN TEKNIK DAN PERCAYA DIRI

PENGEMBANGAN KOMPONEN LATIHAN ATLET NOMOR LOMPAT TAHUN 2007

B U L A N		JANUARI				PEBR				MARET				APRIL				MEI				JUNI				JULI				AGUST				SEPT				OKT.				NOP.				DES.			
M I N G G U		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
PERIODISASI LATIHAN	PHASE	PERSIAPAN 1																KOMPETISI								PERSIAPAN 2								KOMPETISI															
	SUBPHASE	UMUM								KHUSUS								KOMPETISI 1								P. KHUSUS 2								LOMBA-UTAMA															
	MESOSIKLUS	1				2				3				4				5				6				7				8				9				10				11				12			
	MIKROSIKLUS																																																
KOMPONEN YG DIKEMBANGKAN																																																	
A. KOMPONEN FISIK.																																																	
7. DAYA TAHAN AEROBIC																																																	
8. DAYA TAHAN ANAEROB																																																	
9. FLEKSIBILITAS																																																	
10. KECEPATAN																																																	
11. KONDITINING / MOBILITAS																																																	
12. KEKUATAN																																																	
• DAYA TAHAN																																																	
• SUB MAKSIMAL																																																	
• MAKSIMAL																																																	
• EKSPLOSIVE																																																	
• SPEED STRENGTH																																																	
B. KOMPONEN TEKNIK																																																	
• KOODINASI DASAR																																																	
• LARI AWALAN																																																	
• MENUMPU																																																	
•																																																	
C. MENTAL																																																	
D. TES																																																	
G. TRY-OUT/TRY-IN																																																	
TARGET																		M				M				M				M				M															

**PROGRAM LATIHAN MESOSIKLUS 3 LOMPAT HORIZONTAL
TAHAP PERSIAPAN UMUM
(BULAN FEBRUARI 2007)**

DONI SUSANTO, 19 TH.
P B : 7.32 M / 15.34 M

PHASE		PERSIAPAN UMUM																													
MINGGU		5					6					7					8														
TANGGAL		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1		
BEBAN LATIHAN	BERAT																														
	SEDANG																														
	RINGAN																														
	100																														
ISI LATIHAN		Koordinasi dan Senam Penguatan dasar Lari ABC Stabilisasi khusus Weight Tr. Rep.12 4 set 5 pos Lari ABC /koordinasi Stabilisasi sirkuit 4 seri. Rest aktif Ektensif/ DTAN DTA & Flex. Play jumping field 1 jam St. sirkuit 5 pos rep.15 Jog reillek 40					Istirahat					Koordinasi dan Senam Penguatan dasar Lari ABC Stabilisasi khusus Weight Tr. Rep.12 4 set 5 pos Lari ABC /koordinasi Stabilisasi sirkuit 4 seri. Rest aktif Ektensif/ DTAN DTA & Flex. Play jumping field 1 jam St. sirkuit 5 pos rep.15 Jog reillek 40					Istirahat					Koordinasi dan Senam Penguatan dasar Lari ABC Stabilisasi khusus Weight Tr. Rep.12 4 set 5 pos Lari ABC /koordinasi Stabilisasi sirkuit 4 seri. Rest aktif Ektensif/ DTAN DTA & Flex. Play jumping field 1 jam St. sirkuit 5 pos rep.15 Jog reillek 40					Istirahat				
PAGI/SORE		P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S		
HARI		S	SL	R	K	J	SB	M	S	SL	R	K	J	SB	M	S	SL	R	K	J	SB	M	S	SL	R	K	J	SB	M		

**PROGRAM LATIHAN MESOSIKLUS 5 NOMOR LOMPAT
TAHAP PERSIAPAN KHUSUS
(BULAN MEI 2008)**

PHASE		PERSIAPAN KHUSUS																																									
MINGGU		17								18								19								20																	
TANGGAL		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30														
BEBAN LATIHAN	BERAT	100																																									
		90																																									
	SEDANG	80																																									
		70																																									
RINGAN		60																																									
		50																																									
		40																																									
	30																																										
	20																																										
	10																																										
ISI LATIHAN		Lari ABC 4 Pos 20 mx5.	Teknij TO dg awalan pendek	Senam khusus & jog ringan	Ms St. 4 set 70/10,89/8,90/5,95/5	Rest aktif	Speed ext 80-60-40 (3-5-7)	Senam stabilisasi khusus	Bdg exer. 150 x/ H: V =80:20	ABC run 4pos 20& fly 30m 5x	Teknik awalan H to V /	MS Ex.70/10,80/8,90/5,95/5	Rest aktif	Permainan kondisi 50 menit	Istirahat	Lari ABC 4 Pos 20 mx5.	Teknij TO dg awalan pendek	Senam khusus & jog ringan	Ms St. 4 set 70/10,89/8,90/5,95/5	Rest aktif	Speed ext 80-60-40 (3-5-7)	Senam stabilisasi khusus	Bdg exer. 150 x/ H: V =80:20	ABC run 4pos 20& fly 30m 5x	Teknik awalan /melayang	MS Ex.70/10,80/8,90/5,95/5	Rest aktif	Permainan kondisi 50 menit	Istirahat	Lari ABC 4 Pos 20 mx5.	Teknij TO dg awalan pendek	Senam khusus & jog ringan	Ms St. 4 set 70/10,89/8,90/5,95/5	Rest aktif	Speed ext 80-60-40 (3-5-7)	Senam stabilisasi khusus	Bdg exer. 150 x/ H: V =80:20	Tes parameter	Tes parameter	MS Ex.70/10,80/8,90/5,95/5	Rest aktif	Permainan kondisi 50 menit	Istirahat
		PAGI/SORE	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P
HARI		S	S	R	K	J	S	M	S	S	R	K	J	S	M	S	S	R	K	J	S	M	S	S	R	K	J	S	M														

**PROGRAM LATIHAN MESOSIKLUS III NOMOR LOMPAT
TAHAP PERSIAPAN KHUSUS
(BULAN JUNI 2008)**

PHASE		PERSIAPAN KHUSUS																																			
MINGGU		21								22								23								24											
TANGGAL		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								
BEBAN LATIHAN	BERAT																																				
	SEDANG																																				
	RINGAN																																				
		100	90	80	70	60	50	40	30	20	10																										
ISI LATIHAN	<p>Lari ABC 4 Pos 20 mx5. Teknii TO dg awalan pendek Senam khusus & jog ringan Ms St. 4 set 70/10,89/8,90/5,95/5 Rest aktif Speed ext 80-60-40 (3-5-7) Senam stabilisasi khusus Bdg exer. 150 x/ H:V =80:20 ABC run 4pos 20& fly 30m 5x Teknik awalan H to V / MS Ex.70/10,80/8,90/5,95/5 Rest aktif Permainan kondisi 50 menit Istirahat Lari ABC 4 Pos 20 mx5. Teknii TO dg awalan pendek Senam khusus & jog ringan Ms St. 4 set 70/10,89/8,90/5,95/5 Rest aktif Speed ext 80-60-40 (3-5-7) Senam stabilisasi khusus Bdg exer. 150 x/ H:V =80:20 ABC run 4pos 20& fly 30m 5x Teknik awalan H to V MS Ex.70/10,80/8,90/5,95/5 Rest aktif Permainan kondisi 50 menit Istirahat Lari ABC 4 Pos 20 mx5. Teknii TO dg awalan pendek Senam khusus & jog ringan Ms St. 4 set 70/10,89/8,90/5,95/5 Rest aktif Speed ext 80-60-40 (3-5-7) Senam stabilisasi khusus Bdg exer. 150 x/ H:V =80:20 ABC run 4pos 20& fly 30m 5x Teknik awalan /melayang MS Ex.70/10,80/8,90/5,95/5 Rest aktif Permainan kondisi 50 menit Istirahat Lari ABC 4 Pos 20 mx5. Teknii TO dg awalan pendek Senam khusus & jog ringan Ms St. 4 set 70/10,89/8,90/5,95/5 Rest aktif Speed ext 80-60-40 (3-5-7) Senam stabilisasi khusus Bdg exer. 150 x/ H:V =80:20 Tes parameter Tes parameter MS Ex.70/10,80/8,90/5,95/5 Rest aktif Permainan kondisi 50 menit Istirahat</p>																																				
	PAGI/SORE	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S	P	S								
	HARI	S	S	R	K	J	S	M	S	S	R	K	J	S	M	S	S	R	K	J	S	M	S	S	R	K	J	S	M								