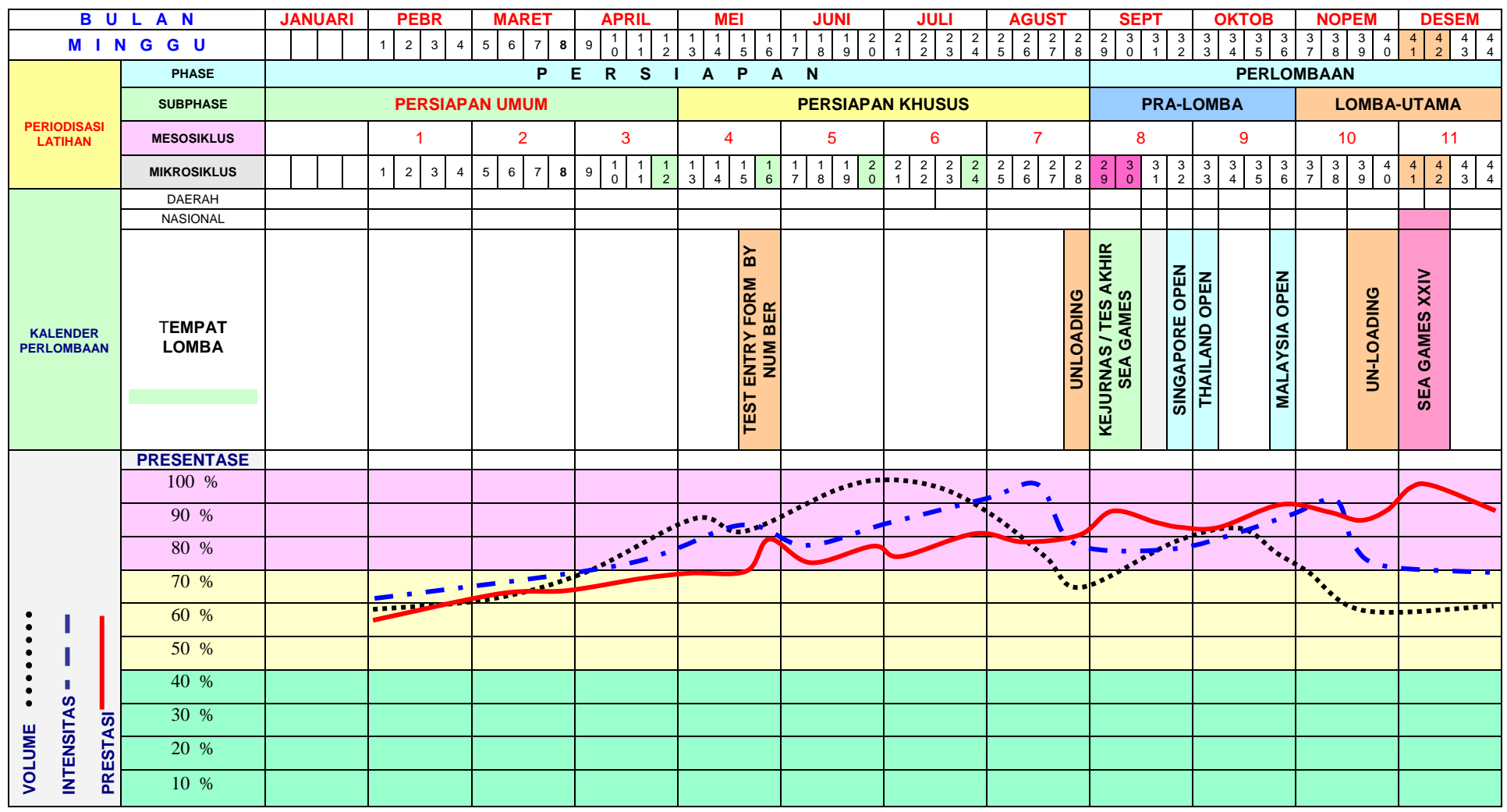


PROGRAM PEMBINAAN PRESTASI ATLET NOMOR LEMPAR MENUJU SEA GAMES 2007

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 TEKNIK	1. LARI TERUS/FARLEK/CROSS COUNTRY 2. INTERVAL RUNNING 3. LATIHAN BEBAN <input type="checkbox"/> CIRCUIT TR <input type="checkbox"/> LATIHAN BEBAN 4. STRETCHING STATIS/DINAMIS 5. SHUTTLE RUN/ZIG-ZAG 6. SPRINT 7. DRILL TEKNIK	1. 4-6 KM/MINGGU 2. 400 – 1000 M/MINGGU 3. 2 KALI/MINGGU <input type="checkbox"/> 6-8 POS/3 - 5 SET/15-20 REP <input type="checkbox"/> 6-8 POS/60-80%/8-12 REP/3 - 5 SET 4. TIAP HARI SEBELUM/SETELAH LT 5. 4-8 SERI/2 KALI/MINGGU 6. 6-8 X/30-50M/2 KALI/MINGGU 7. 3-5 BENTUK 4 – 6 X / MINGGU	1. TES 2,4 KM DIBAWAH 11 MENIT 2. 3. <input type="checkbox"/> OTOT LENGAN NAIK 20 – 30 % <input type="checkbox"/> OTOT TUNGKAI NAIK 20 –30 % 4. TERJADINYA PENINGKATAN KUALITAS DALAM KELENTUKAN, KELINCAHAN, KECEPATAN DAN KOORDINASI
II	PERSIAPAN KHUSUS MEI S/D AGUSTUS 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 7. KECEPATAN AWALAN DAN TENAGA LEMPAR. (PERBEDAAN HASIL LEMPARAN TANPA AWALAN DAN DENGAN AWALAN) 7. PENGUSAHAAN DIRI
III	PERLOMBAAN SEPTEMBER - DESEMBER 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 LEMPARAN DENGAN BENDA RINGAN 3. 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 LEMPAR MENUJU SEA GAMES TAHUN 2007



PENGEMBANGAN KOMPONEN LATIHAN ATLET NOMOR LEMPAR TAHUN 2007

B U L A N		JANUARI		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	49	50	51	52
PERIODISASI LATIHAN	PHASE	PERSIAPAN																PERLOMBAAN																																					
	SUBPHASE	UMUM								KHUSUS								PRA-LOMBA				LOMBA-UTAMA																																	
	MESOSIKLUS	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11																																	
	MIKROSIKLUS			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	49	50	51	52
KOMPONEN YG DIKEMBANGKAN																																																							
A. KOMPONEN FISIK.																																																							
1. DAYA TAHAN AEROBIC																																																							
2. DAYA TAHAN ANAEROB																																																							
3. FLEKSIBILITAS																																																							
4. KECEPATAN																																																							
5. KELINCAHAN																																																							
6. KEKUATAN																																																							
• UMUM																																																							
• SUB MAKSIMAL																																																							
• MAKSIMAL																																																							
• EKSPLOSIVE																																																							
• M. STRENGTH																																																							
• ENDUR.																																																							
B. KOMPONEN TEKNIK																																																							
• BAGIAN																																																							
• KOORDINASI																																																							
C. MENTAL																																																							
D. TES																																																							
E. TRY-OUT/TRY-IN																																																							
TARGET										63-64 M								65-66 M								67-68 M								69 M				> 70 M																	

PROGRAM LATIHAN MESOSIKLUS (I) LEMPAR LEMBING DAN LEMPAR CAKRAM
TAHAP PERSIAPAN UMUM
(BULAN PEBRUARI 2007)

PHASE		PERSIAPAN UMUM																																				
MINGGU		1							2							3							4															
TANGGAL						9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4									
BEBAN LATIHAN	BERAT	100																																				
		90																																				
		80																																				
	SEDANG	70																																				
		60																																				
		50																																				
		40																																				
	RINGAN	30																																				
		20																																				
		10																																				
ISI LATIHAN																																						
		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					
		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 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 • Stretching 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 • 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 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
<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 ■ 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 	<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 1 CROSS 6 X • LEMPAR AWALAN 5 LANGKAH 3 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"> ▪ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ 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 • 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 ❖ 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 <ul style="list-style-type: none"> • STRETCHING 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ 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 ❖ 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 <ul style="list-style-type: none"> • LATIHAN AEROBIK • LARI TERUS SELAMA 40 MENIT • PEMBEKALAN ❖ SIT UPS/PUSH UPS/BACK UPS ■ SORE ❖ STABILISASI <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6 BENTUK LATIHAN STABILISASI ▪ TIAP BENTUK 30 DETIK ▪ 3 SERIE 	<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 ■ 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 ❖ 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																													
	SEDANG	90																													
	RINGAN	80																													
		70																													
ISI LATIHAN		<p>JOGGING FLEKSIBILITAS DRILL IMITASI TES LEMPARAN ABC BEBAN STABILITASI TEKNIK/TANGGA ISTIRAHAT BEBAN+DUMBEL MOBILITAS ---- ISTIRAHAT ABC BOLA/DUMBEL/KARET DILL IMITASI TEKNIK/BEBAN - BEBAN + DUMBEL TANGGA TRIBUN KARET/DRILL AWALAN BEBAN+DUMBEL TEKNIK/TANGGA MOBILITAS ---- ISTIRAHAT ABC BOLA/DUMBEL/KARET DILL IMITASI TEKNIK/BEBAN - BEBAN + DUMBEL GAWANG KARET/DRILL AWALAN BEBAN+DUMBEL TEKNIK/TANGGA MOBILITAS ---- ISTIRAHAT ABC BOLA/DUMBEL/KARET DILL IMITASI TEKNIK/BEBAN - BEBAN + DUMBEL JOG RUMPUT KARET/DRILL AWALAN IMITASI TES (7 - L)/ TES BEBAN ---- 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	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 MIKROSIKLUS 9
MINGGU KE I BULAN APRIL TAHUN 2007

HERCULES ZAENUDIN

PRESTASI TERBAIK TAHUN INI = 62, METER

SASARAN BULAN INI = 63 METER

SENIN 2	SELASA 3	RABU 4
<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ JOGGING/STRIDING DI RUMPUT ■ SORE ❖ LAT FLEKSIBILITAS ❖ BENTUK LATIHAN <ul style="list-style-type: none"> • STRETCHING STATIS/DINAMIS 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ DRILL IMITASI <ul style="list-style-type: none"> ○ WARM UP + STRIDING 5 X ○ INTI <ul style="list-style-type: none"> ▪ DRILL GERAK LEMPAR PAKAI KARET DAN PAKAI DUMBEL 3 KG ☞ SORE ❖ TES TEKNIK <ul style="list-style-type: none"> ◆ TANPA AWALAN 6 KALI ◆ CROSS LEMPAR 3 KALI ◆ LATERAL PULLDOWN 3 X 10 X 40 KG ◆ SIT-UPS/BACK UPS/SIDE TO SIDE UPS 3X10X10-15 KG ◆ DRILL DUMBELL 3 X 15 X 3 KG ◆ DRILL KARET 4 X 20 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ ABC <ul style="list-style-type: none"> DRILL DUMBEL 3 X 15 3 KG ■ SORE ❖ WEIGHT TRAINING ❖ BENTUK LATIHAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 3 X 5 X 80 KG (EKSPLOSIVE) • LATERAL PULLDOWN 3 X 15 X 40 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 • SELONJOR AYUN PLATE 3 X 10 X 10KG/KI-KA • SIT UPS-BACK UPS BANGKU/RAK 3 X 15 X 10 KG • IMITASI GERAK LEMPAR 3 X 8 X 4 KG ❖ STRIDING 5 X ❖ STRETCHING
KAMIS 5	JUMAT 6	SABTU 7
<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ STABILISASI <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6 BENTUK LATIHAN STABILISASI ▪ TIAP BENTUK 30 DETIK ▪ 3 SERIE ■ SORE ❖ LATIHAN TEKNIK <ul style="list-style-type: none"> ◆ LEMPAR TAJAM 20 X (10-20-30 METER) ◆ LEMPAR T. AWALAN 10 X 40 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 	<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 80 KG (EKSPLOSIVE) • CLEAN 3 X 6 X 60 KG • HEELS RAISES 3 X 10 X 120 KG • LATERAL PULLDOWN 3 X 15 X 40 KG • PULL OVER BENGKOK 3 X 8 X 40 KG • PENGUATAN OTOT BAHU (ALTERNATIVE) 4X10X3KG DUMBEL X 3 SERI • IMITASI GERAK LEMPAR 3 X 8 X 3 KG DUMBEL • STRIDING 5 X / STRETCHING 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ LATIHAN MOBILITAS/STABILITASI <ul style="list-style-type: none"> • ALTERNATE BAHU • STABILITASI 3 X 8 BENTUK X 30 DETIK • STRIDING 5 X 50 METER

**PROGRAM 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
<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 ❖ BOLA/DUMBEL/KARET ❖ BENTUK LATIHAN <ul style="list-style-type: none"> • DUMBEL 3 X 15 X 3 KG • GERAK KANTROL PAKE KARET 3 X 20 • GERAK LEMPAR PAKE KARET 5 X 15 ❖ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ DRILL AWALAN <ul style="list-style-type: none"> ○ WARM UP + STRETCHING ○ INTI <ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 X 50 METER STRIDING ▪ DRILL AWALAN PENUH <ul style="list-style-type: none"> - STRIDING 5 X 40 METER - SPRINT BAWA LEMBING, TURUNKAN (PERSIAPAN CROSS) 5 X 40 M ▪ PELEMASAN ☑ SORE ❖ LATIHAN TEKNIK <ul style="list-style-type: none"> • PEMANASAN 3 KELILING • LEMPAR MANIS <ul style="list-style-type: none"> - TAJAM 30 KALI (5 – 10 – 20 METER) - 5 LANGKAH LEMPAR MANIS 5 KALI • DRILL AWALAN PENUH SPRINT 10 KALI ◆ BEBAN (PULL OVER BENGKOK 3 X 6 X 50 KG) ◆ SIT UPS/BACK UPS 3 SERIE 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ ISTIRAHAT AKTIF/ JOGGING DIRUMPUT ■ SORE ❖ WEIGHT TRAINING ❖ BENTUK LATIHAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 3 X 5 X 80 KG (EKSPLOSIVE) • LATERAL PULLDOWN 3 X 15 X 40 KG • ½ SQUAT 3 X 8 X 150 KG • TRUNK TWIST 2 X 8 X 40 KG • WRIST CURL 3 X 10 X 40 KG • AYUN PLATE 3 X 8 X 20 KG • SELONJOR AYUN 3 X 10 X 10KG/KI-KA • SIT UPS-BACK UPS BANGKU/RAK 3 X 15 X 10 KG • IMITASI GERAK LEMPAR 3 X 8 X 4 KG ❖ STRIDING 5 X ❖ STRETCHING
KAMIS 12	JUMAT 13	SABTU 14
<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ LATIHAN POWER TUNGKAI (TANGGA) <ul style="list-style-type: none"> ○ LOMPAT DUA KAKI 3X 1 TANGGA ○ HOP KI/KA 2 X 1 TANGGA ○ LOMPAT DUA KAKI 3 X 2 GAWANG ○ LARI (3 X 1 TANGGA) ○ LARI (3 X 2 TANGGA) ○ STRETCHING ■ SORE ❖ LATIHAN TEKNIK AWALAN <ul style="list-style-type: none"> • PEMANASAN • GERAK LEMPAR DG KARET 4 X 20 • LEMPAR POTONGAN KAYU 30 KALI • SPRINT AWALAN PENUH 10 X 40 METER ◆ SIT UPS/BACK UPS 3 SERIE 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ JOGGING ■ SORE ❖ WEIGHT TRAINING <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 3 X 5 X 80 KG (EKSPLOSIVE) • LATERAL PULLDOWN 3 X 15 X 40 KG • ½ SQUAT 3 X 8 X 150 KG • TRUNK TWIST 2 X 8 X 40 KG • WRIST CURL 3 X 10 X 40 KG • PUTAR LENGAN DEPAN 3 X 15 X 3 KG • REVERSE BUTTERFLY 3 X 10 X 5 KG • IMITASI GERAK LEMPAR 3 X 8 X 4 KG 	<ul style="list-style-type: none"> ■ PAGI ❖ LATIHAN FLEKSIBILITAS <ul style="list-style-type: none"> • STATIS/DINAMIS • PASIF/PNF

SAMPAI SINI DULU

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"> ○ 7 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"> ▪ PULL OVER MESIN 3 X 10 X 40 KG • HEELS RAISES 3 X 8 X 120 KG • WRIST CURLL 3 X 8 X (30-40 KG) • LATERAL PULLDOWN 3 X 15 X 40 KG • IMITASI LEMPAR (KARET) 5 X 20 ❖ LEMPAR BOLA MEDISINE (3 KG) <ul style="list-style-type: none"> • OVERHEAD THROW 3 LANGKAH 3 X 10 ❖ STRIDING 5 X <ul style="list-style-type: none"> • STRETCHING 	<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ DRILL IMITASI LEMPAR <ul style="list-style-type: none"> ○ WARM UP + STRETCHING ○ INTI <ul style="list-style-type: none"> ▪ IMITASI LEMPAR (KARET 6 X 15) ▪ IMITASI LEMPAR (DUMBEL 3 KG 6 X 15) ▪ SPRINT AWALAN LEMBING 5 X 40 METER <p>☑ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATIHAN TEKNIK <ul style="list-style-type: none"> • DRILL KARET 3 X 15 • DRILL AWALAN 5 – 7 LANGKAH CEPAT 6 X • LEMPAR AWALAH 5 LANGKAH 6 X 80 % • PERHATIKAN JALANNYA LEMBING HARUS MULUS. • DRILL AWALAN PENUH SPRINT 6 X • LEMPAR AWALAN PENUH 6 X 60 % ◆ LOMPAT TANGGA 5 X 2 TANGGA 	<p>■ PAGI</p> <p>ISTIRAHAT</p> <p>■ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ WEIGHT TRAINING ❖ BENTUK LATIHAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 70/75/80/85/70 (EKSPLOSIVE) • LATERAL PULLDOWN 3 X 15 X 40 KG • ½ SQUAT 140-150-160-150-130 KG • TRUNK TWIST 2 X 8 X 40 KG • WRIST CURL 3 X 10 X 40 KG • SELONJOR AYUN 3 X 10 X 10KG/KI-KA • SIT UPS-BACK UPS BANGKU/RAK 3 X 15 X 10 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"> ❖ POWER TUNGKAI (GAWANG) <ul style="list-style-type: none"> ○ LOMPAT GAWANG 1 KAKI- 1LANGKAH 6 X 8 GW ○ LOMPAT DUA KAKI 8 X 8 GAWANG ○ SIT UPS THROW 3 X 10 X 3 KG BOLA <p>■ STRIDING 5 X</p> <p>■ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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"> ❖ JOGGING RUMPUT - SENAM <p>■ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ WEIGHT TRAINING ❖ BENTUK LATIHAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ JERK PRESS 3 X 6 X 60 KG (EKSPLOSIVE) • LEG PRESS 3 X 10 X 130 KG • LARI ANGKAT LUTUT 3 X 15 M X 40 KG • TRUNK TWIST 3 X 8 X 40 KG • CURL 3 X 8 X 40 KG • IMITASI GERAK LEMPAR 3 X 15 KARET • STRIDING 5 X / STRETCHING 	<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATIHAN STABILISASI / FLEKSIBILITAS <ul style="list-style-type: none"> • 4 X 7 BENTUK X 45 DTK • STRETCHING.

PROGRAM LATIHAN MIKROSIKLUS 11
MINGGU KE IV
BULAN APRIL TAHUN 2007

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

S E N I N 23	S E L A S A 24	R A B U 25
<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATIHAN KOORDINASI ABC <ul style="list-style-type: none"> ○ 7 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"> ▪ PULL OVER MESIN 3 X 10 X 40 KG • HEELS RAISES 3 X 8 X 120 KG • WRIST CURL 3 X 8 X (30-40 KG) • LATERAL PULLDOWN 3 X 15 X 40 KG • IMITASI LEMPAR (KARET) 5 X 20 ❖ LEMPAR BOLA MEDISINE (3 KG) <ul style="list-style-type: none"> • OVERHEAD THROW 3 LANGKAH 3 X 10 ❖ STRIDING 5 X <ul style="list-style-type: none"> • STRETCHING 	<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ DRILL IMITASI LEMPAR <ul style="list-style-type: none"> ○ WARM UP + STRETCHING ○ INTI <ul style="list-style-type: none"> ▪ IMITASI LEMPAR (KARET 6 X 15) ▪ IMITASI LEMPAR (DUMBEL 3 KG 6 X 15) ▪ SPRINT AWALAN LEMBING 5 X 40 METER <p>☑ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATIHAN TEKNIK <ul style="list-style-type: none"> • DRILL KARET 3 X 15 • DRILL AWALAN 5 – 7 LANGKAH CEPAT 6 X • LEMPAR AWALAH 5 LANGKAH 6 X 80 % PERHATIKAN JALANNYA LEMBING HARUS MULUS. • DRILL AWALAN PENUH SPRINT 6 X • LEMPAR AWALAN PENUH 6 X 60 % ◆ LOMPAT TANGGA 5 X 2 TANGGA 	<p>■ PAGI</p> <p>ISTIRAHAT</p> <p>■ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ WEIGHT TRAINING ❖ BENTUK LATIHAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ BENCH PRESS 70/75/80/85/70 (EKSPLOSIVE) • LATERAL PULLDOWN 3 X 15 X 40 KG • ½ SQUAT 140-150-160-150-130 KG • TRUNK TWIST 2 X 8 X 40 KG • WRIST CURL 3 X 10 X 40 KG • SELONJOR AYUN 3 X 10 X 10KG/KI-KA • SIT UPS-BACK UPS BANGKU/RAK 3 X 15 X 10 KG • IMITASI GERAK LEMPAR 3 X 8 X 4 KG ❖ STRIDING 5 X ❖ STRETCHING
K A M I S 26	J U M A T 27	S A B T U 28
<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ POWER TUNGKAI (GAWANG) <ul style="list-style-type: none"> ○ LOMPAT GAWANG 1 KAKI- 1LANGKAH 6 X 8 GW ○ LOMPAT DUA KAKI 8 X 8 GAWANG ○ SIT UPS THROW 3 X 10 X 3 KG BOLA <p>■ STRIDING 5 X</p> <p>■ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 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"> ❖ JOGGING RUMPUT - SENAM <p>■ SORE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ WEIGHT TRAINING ❖ BENTUK LATIHAN <ul style="list-style-type: none"> ▪ JERK PRESS 3 X 6 X 60 KG (EKSPLOSIVE) • LEG PRESS 3 X 10 X 130 KG • LARI ANGKAT LUTUT 3 X 15 M X 40 KG • TRUNK TWIST 3 X 8 X 40 KG • CURL 3 X 8 X 40 KG • IMITASI GERAK LEMPAR 3 X 15 KARET • STRIDING 5 X / STRETCHING 	<p>■ PAGI</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ LATIHAN STABILISASI / FLEKSIBILITAS <ul style="list-style-type: none"> • 4 X 7 BENTUK X 45 DTK • STRETCHING. <p style="text-align: center;">TES HARI SELASA</p>

**PROGRAM LATIHAN MESOSIKLUS IV LEMPAR LEMBING DAN LEMPAR CAKRAM
TAHAP PERSIAPAN KHUSUS
(BULAN MEI 2007)**

PHASE		PERSIAPAN UMUM																													
MINGGU		13						14						15						16											
TANGGAL		30	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		
BEBAN LATIHAN	BERAT																														
	SEDANG																														
	RINGAN																														
		100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
ISI LATIHAN	ABC																														
	Weight training																														
	Teknik																														
	Medisine ball																														
	Istirahat Aktif																														
	Weight Training																														
	Gawang/power tungkai																														
	Teknik Imitasi																														
	Drill Awalan																														
	Weight Training																														
	Fleksibilitas																														
	Istirahat Aktif																														
	Istirahat																														
	ABC/kecepatan																														
	Weight training																														
	Medisine ball																														
	Teknik																														
	Jogg-Stretching																														
	Weight Training																														
	Kecepatan/agilitas																														
	Teknik																														
	Teknik Imitasi																														
	Weight Training																														
	Fleksibilitas																														
	Istirahat Aktif																														
	Istirahat																														
	ABC/Kecepatan																														
	Weight training																														
Teknik																															
Medisine ball																															
Istirahat Aktif																															
Tes Lemparan																															
Tes parameter																															
Tes Kekuatan																															
Jogging																															
ABC/Koordinasi																															
Fleksibilitas																															
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	
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 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
<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 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 • 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

**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 <ul style="list-style-type: none"> • LATIHAN AEROBIK • 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
- SIT UPS LEMPAR 10 X 2
- BACK UPS 10 X 2

STRIDING 5 X