

FORMAT B
PERENCANAAN SIKLUS MIKRO

Cabang Olahraga : Tenis
 Tahap Latihan : **Tahap Persiapan Umum (TPU)**
 Tanggal/Hari ke : 15 s/d 21 Januari 2008/ hari ke-15 s/d hari ke-21
 Mikro ke : 3

NO.	KOMPONEN LATIHAN	JADWAL LATIHAN														KET.
		SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUM'AT		SABTU		MINGGU		
		Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	
1	Teknik	V		V				V				V				
2	Taktik															
3	Fisik															
	a. Daya tahan	V	V*	V	V	V	V*	V	V	V	V*	V	V			
	b. Fleksibilitas	V	V	V	V	V*	V	V	V	V*	V	V	V			
	c. Kekuatan				V				V				V			
	d. Stamina															
	e. Kelincahan															
	f. Power															
	g. Daya tahan otot															
	h. Kecepatan															
4	Tes/pengukuran															
5	Tes uji coba															
6	Istirahat													V	V	Active rest

V* : Seluruh volume latihan untuk latihan fleksibilitas

V* : seluruh volume latihan untuk latihan daya tahan aerobik

Pelatih,
 Helmy Firmansyah
 Yayan Rubaeni

FORMAT B
PERENCANAAN SIKLUS MIKRO

Cabang Olahraga : Tenis
 Tahap Latihan : **Tahap Persiapan Khusus (TPK)**
 Tanggal/Hari ke : 19 s/d 26 Maret 2008/ hari ke-78 s/d hari ke-84
 Mikro ke : 12

NO.	KOMPONEN LATIHAN	JADWAL LATIHAN														KET.
		SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUM'AT		SABTU		MINGGU		
		Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	
1	Teknik	V		V		V				V						
2	Taktik															
3	Fisik															
	i. Daya tahan															
	j. Fleksibilitas	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V			
	k. Kekuatan															
	l. Stamina		V							V						
	m. Kelincahan				V				V							
	n. Power						V						V			
	o. Daya tahan otot															
	p. Kecepatan				V				V							
4	Tes/pengukuran															
5	Tes uji coba															
6	Istirahat													V	V	

Pelatih,
 Helmy Firmansyah
 Yayan Rubaeni

FORMAT B.3

PERENCANAAN SIKLUS MIKRO

Cabang Olahraga : Tenis
 Tahap Latihan : **Tahap Pra Pertandingan (TPP)**
 Tanggal/Hari ke : 21 – 28 Mei 2008 / hari ke-126 s/d hari ke-133
 Mikro ke : 21

NO.	KOMPONEN LATIHAN	JADWAL LATIHAN														KET.
		SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUM'AT		SABTU		MINGGU		
		Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	
1	Teknik			V				V				V				
2	Taktik	V				V				V						
3	Fisik															
	a. Daya tahan															
	b. Fleksibilitas	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V			
	c. Kekuatan															
	d. Stamina		V													
	e. Kelincahan								V							
	f. Power						V									
	g. Daya tahan otot												V			
	h. kecepatan				V						V					
4	Tes/pengukuran															
5	Tes uji coba															
6	Istirahat															

Pelatih,
 Helmy Firmansyah
 Yayan Rubaeni

FORMAT B
PERENCANAAN SIKLUS MIKRO

Cabang Olahraga : Tenis
 Tahap Latihan : **Tahap Pertandingan Utama (TPUT)**
 Tanggal/Hari ke : 27 Agustus 2007 s/d 2 September 2007
 Mikro ke : 35

NO.	KOMPONEN LATIHAN	JADWAL LATIHAN														KET.
		SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUM'AT		SABTU		MINGGU		
		Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	
1	Teknik			V				V				V				
2	Taktik	V				V				V						
3	Fisik															
	a. Daya tahan															
	b. Fleksibilitas	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V			
	c. Kekuatan															
	d. Stamina		V													
	e. Kelincahan								V							
	f. Power												V			
	g. Daya tahan otot						V									
	h. kecepatan				V											
4	Tes/pengukuran															
5	Tes uji coba															
6	Istirahat															

Pelatih,
 Helmy Firmansyah
 Yayan Rubaeni