

# PROGRAM ATLET ANDALAN TAHUN 2009 CABANG OLAHR

NAMA ATLET		PERFORMANCE		PERFORMANCE PARAMETER																TEKNIK								FISIK							
																				1 U2 Training Speed at rate 18: 02min 12dtk - 02min 17dtk 2 2000 meter rate 28: < 07min 26 dtk 3 1000 meter time at racing < 03min 30dtk 4 500 meter time at racing < 01min 40dtk 5 2000 meter Ergometer Tes: < 06.20.00 menit 6 Dead Lift: 130kg 7 Back Squat: 130kg 8 Banch Row 9 Stroke length: 110 degree															
ANANG MULYANA		07.10.00																																	
DATA	BULAN	JANUARY				FEBRUARY				MARET				APRIL				MEI				JUNI				JULY				AGUSTUS					
	MINGGU KE	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25
	MIKRO			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	
KALENDER KOMPETISI	TRY IN																																		
	TRY OUT																																		
	TEMPAT/TGL/LOKASI																																		
TAHAPAN LATIHAN		PREPARATION																KOMPETISI																	
		UMUM								KHUSUS								PRA-KOMPETISI								KOMPETISI									
PERIODISASI	KEKUATAN	AA								MAX STRENGTH								M-E/P																	
	DAYA TAHAN	GENERAL ENDURANCE								POUND. SPEC. END								SPECIFIK ENDURANCE																	
	KECEPATAN																	DEV. POUND. SPEED								SPEC. SPEED									
	FLEKSIBILITAS																																		
	KETERAMPILAN	CATCH				DRIVE				RECOVERY				RHYTHEM																					
	PSIKOLOGY	RILEKSASI								CONSENTRASI								VISUALISASI/IMAGERY																	
TES KEMAMPUAN																																			
TES KESEHATAN																																			
MODEL PELATIHAN	SENTRALISASI																																		
MAKRO	3 : 1				3 : 1				3 : 1				2 : 1				2 : 1				1 : 1				1 : 1										
PEAKING INDEK	4				4				4				3				3				2				2										

U1	30%
AN-AEROBIK THR	35%
PEAK POWER	25%
VO2 MAX	10%
MIKRO	
	1 2 3 4
U1	7 7 7 8
AN-AEROBIK THR	7 8 8 8
PEAK POWER	6 6 6 7
VO2 MAX	2 3 3 3
VOLUME/MINGGU	
	22 24 24 26

VOLUME	%
INTENSITAS	100
PENAMPILAN	90
	80
TRAINING FACTOR	70
	60
	50
	40

30

20

10

*by: "dd'noor '08"*

0

# AGA ROWING

## SASARAN LATIHAN

	MENTAL	TAKTIK
fisik ik Power	Meningkatnya kemampuan konsentrasi yang lama serta Membangun kepercayaan diri dalam situasi pengambilan keputusan	Meningkatkan kemampuan start dan kemampuan menerapkan irama lomba dengan memperhatikan kurve kelelahan

SEPTEMBER					OKTOBER				NOVEMBER			DESEMBER					
1	8	15	22	25	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								

SEA CHAMP 12-1

Asian Champ '09

KOMPETISI	
	PRA-KOMPETISI KOMPETISI
TH	M-E/P
END	SPECIFIK ENDURANCE
	DEV. POUND. SPEED
DRIVE	RECOVERY RHYTHEM
ONSENTRASI	VISUALISASI/IMAGERY
SENTRALISASI	
	3;1
	2
	1
	1;1
	2
	1

	20%	10%
	25%	20%
	25%	10%
	30%	60%

5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

8	5	5	5	4	5	2	4	4	2
8	5	6	6	6	5	2	4	4	2
7	4	6	6	5	4	2	4	2	2
3	2	5	5	5	2	6	6	8	6

26	16	22	22	20	16	12	18	18	12
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

