

PROGRAM MESO BULAN TAHUN 2007

NAMA :
TEMPAT TANGGAL LAHIR :
TINGGI/BERAT BADAN :

PRESTASI TERBAIK :
PRESTASI TERBAIK 2006 :
SASARAN PON XVII 2008 :

PHASE		PERSIAPAN UMUM																													
MINGGU		1							2							3							4								
TANGGAL																															
BEBAN LATIHAN	BERAT	100																													
		90																													
		80																													
	SEDANG	70																													
		60																													
		50																													
		40																													
	RINGAN	30																													
		20																													
		10																													
PROGRAM LATIHAN																															
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		

