

**PROGRAM LATIHAN SEPAK TAKRAW TIM PELATDA PON
JAWA BARAT TAHUN 2006-2007**

PERENCANAAN MINGGUAN
(MICROCYCLE)

Tahap Latihan : TPU (Tahap Persiapan Umum)
Mikro ke : 1
Tanggal s/d. : 1 s/d 28 Desember 2006

NO	KOMPONEN LATIHAN	JADWAL LATIHAN														KETERANGAN
		SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUMAT		SABTU		MINGGU		
		Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	
1.	Teknik	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	Perbaikan
2.	Taktik/Strategi	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	Sederhana
3.	Fisik:	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	
	a. Daya Tahan	V	-	-	-	V	-	-	-	V	-	-	-	-	-	
	b. Fleksibilitas	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	-	V	-	-	-	V	-	-	-	V	-	-	-	-	
4.	Tes Pengukuran	V	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
5.	Uji Coba/Try out	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6.	Recovery	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	V	V	V	

Sumedang,
Tim Pelatih,

(.....)

**PROGRAM LATIHAN SEPAK TAKRAW TIM PELATDA PON
JAWA BARAT TAHUN 2006-2007**

**PERENCANAAN MINGGUAN
(MICROCYCLE)**

Tahap Latihan : TPK (Tahap Persiapan Khusus)

Mikro ke : 2

Tanggal s/d. : 1 s/d 30 Januari 2007

NO	KOMPONEN LATIHAN	JADWAL LATIHAN														KETERANGAN
		SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUMAT		SABTU		MINGGU		
		Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	
1.	Teknik	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	peningkatan
2.	Taktik/Strategi	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	kompleks
3.	Fisik:															
	a. Daya Tahan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	b. Fleksibilitas	V	-	V	-	V	-	V	-	V	-	V	-	-	-	maintenance
	c. Kekuatan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	d. Stamina	V	-	-	-	V	-	-	-	V	-	-	-	-	-	
	e. Kelincahan	-	V	-	-	-	V	-	-	-	V	-	-	-	-	
	f. Power	-	-	V	-	-	-	V	-	-	-	V	-	-	-	
	g. Daya Tahan Otot	-	-	-	V	-	-	-	V	-	-	V	-	-	-	
	h. Kecepatan	-	V	-	-	V	-	-	V	-	V	-	-	-	-	
4.	Tes Pengukuran	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
5.	Uji Coba/Try out	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6.	Recovery	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	V	V	V	

Sumedang,
Tim Pelatih,

(.....)

**PROGRAM LATIHAN SEPAK TAKRAW TIM PELATDA PON
JAWA BARAT TAHUN 2006-2007**

**PERENCANAAN MINGGUAN
(MICROCYCLE)**

Tahap Latihan : UJI COBA (Tahap Menjelang Pertandingan)

Mikro ke : 3

Tanggal s/d. : 1 s/d 28 Pebruari 2007

NO	KOMPONEN LATIHAN	JADWAL LATIHAN														KETERANGAN
		SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUMAT		SABTU		MINGGU		
		Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	
1.	Teknik	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	Sempurna
2.	Taktik/Strategi	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	Sempurna
3.	Fisik:															
	a. Daya Tahan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	b. Fleksibilitas	V	-	V	-	V	-	V	-	V	-	V	-	-	-	maintenance
	c. Kekuatan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	d. Stamina	V	-	-	-	V	-	-	-	V	-	-	-	-	-	
	e. Kelincahan	-	V	-	V	-	V	-	V	-	V	-	-	-	-	
	f. Power	-	-	V	-	-	-	V	-	-	-	V	-	-	-	
	g. Daya Tahan Otot	-	-	-	V	-	-	-	V	-	-	V	-	-	-	
	h. Kecepatan	-	V	-	-	-	V	-	-	-	V	-	-	-	-	
4.	Tes Pengukuran	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
5.	Uji Coba/Try out	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	V	V	
6.	Evaluasi	V	-	V	-	V	-	V	-	V	-	V	-	-	-	
6.	Recovery	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	V	-	-	

Sumedang,
Tim Pelatih,

(.....)

**PROGRAM LATIHAN SEPAK TAKRAW TIM PELATDA PON
JAWA BARAT TAHUN 2006-2007**

**PERENCANAAN MINGGUAN
(MICROCYCLE)**

Tahap Latihan : UJI COBA (Tahap Menjelang Pertandingan)

Mikro ke : 3

Tanggal s/d. : 1 s/d 12 Maret 2007

NO	KOMPONEN LATIHAN	JADWAL LATIHAN														KETERANGAN
		SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUMAT		SABTU		MINGGU		
		Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	
1.	Teknik	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	maintenance
2.	Taktik/Strategi	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	-	-	maintenance
3.	Fisik:															
	a. Daya Tahan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	b. Fleksibilitas	V	-	V	-	V	-	V	-	V	-	V	-	-	-	maintenance
	c. Kekuatan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	d. Stamina	V	-	-	-	V	-	-	-	V	-	-	-	-	-	maintenance
	e. Kelincahan	-	V	-	V	-	V	-	V	-	V	-	-	-	-	maintenance
	f. Power	-	-	V	-	-	-	V	-	-	-	V	-	-	-	maintenance
	g. Daya Tahan Otot	-	-	-	V	-	-	-	V	-	-	V	-	-	-	maintenance
	h. Kecepatan	-	V	-	-	-	V	-	-	-	V	-	-	-	-	maintenance
4.	Tes Pengukuran	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
5.	Uji Coba/Try out	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	V	V	
6.	Evaluasi	V	-	V	-	V	-	V	-	V	-	V	-	-	-	
7.	Recovery	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	V	-	-	

Sumedang,
Tim Pelatih,

(.....)

**PROGRAM LATIHAN SEPAK TAKRAW TIM PELATDA PON
JAWA BARAT TAHUN 2006-2007**

PERENCANAAN MINGGUAN
(MICROCYCLE)

Tahap Latihan : PU (Tahap Pertandingan Utama)

Mikro ke :

Tanggal s/d. :

NO	KOMPONEN LATIHAN	JADWAL LATIHAN														KETERANGAN
		SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUMAT		SABTU		MINGGU		
		Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	Pg	Sr	
1.	Teknik															
2.	Taktik															
3.	Strategi															
4.	Fisik:															
	a. Daya Tahan															
	b. Fleksibilitas															
	c. Kekuatan															
	d. Stamina															
	e. Kelincahan															
	f. Power															
	g. Daya Tahan Otot															
	h. Kecepatan															
4.	Tes Pengukuran															
5.	Uji Coba/Try out															
6.	Recovery															

Sumedang,
Tim Pelatih,