

Program Latihan Kebugaran

Untuk olahraga kesehatan (non prestasi)

Nama : James Bond

Tinggi Badan : 185 cm

Berat Badan : 78 kg

Umur : 40 tahun

DNM = Denyut Nadi Maksimal

= 220 – Umur

= 220 – 40

= 180

Intensitas latihan : Untuk olahraga kesehatan antara 70% - 85% dari DNM

: Untuk olahraga prestasi antara 80% -90% dari DNM

Waktu latihan : Untuk olahraga kesehatan 20 - 30 menit

: Untuk olahraga prestasi 45 - 120 menit

Bulan ke 1

TYPE	FREKUENSI	INTENSITAS	TIME
Jogging	1x / Minggu	70% x DNM = 126 dj/menit	20 Menit
Senam	1x / Minggu	70% x DNM = 126 dj/menit	20 Menit
Bersepeda	1x / Minggu	70% x DNM = 126 dj/menit	20 Menit
Renang	1x / Minggu	70% x DNM = 126 dj/menit	20 Menit
Bulutangkis	1x / Minggu	70% x DNM = 126 dj/menit	20 Menit

Bulan ke 2

TYPE	FREKUENSI	INTENSITAS	TIME
Jogging	1x / Minggu	75% x DNM = 135 dj/menit	25 Menit
Senam	1x / Minggu	75% x DNM = 135 dj/menit	25 Menit
Bersepeda	1x / Minggu	75% x DNM = 135 dj/menit	25 Menit
Renang	1x / Minggu	75% x DNM = 135 dj/menit	25 Menit
Bulutangkis	1x / Minggu	75% x DNM = 135 dj/menit	25 Menit

Bulan ke 3

TYPE	FREKUENSI	INTENSITAS	TIME
Jogging	1x / Minggu	80% x DNM = 140 dj/menit	30 Menit
Senam	1x / Minggu	80% x DNM = 140 dj/menit	30 Menit
Bersepeda	1x / Minggu	80% x DNM = 140 dj/menit	30 Menit
Renang	1x / Minggu	80% x DNM = 140 dj/menit	30 Menit
Bulutangkis	1x / Minggu	80% x DNM = 140 dj/menit	30 Menit

Bulan ke 4

TYPE	FREKUENSI	INTENSITAS	TIME
Jogging	1x / Minggu	85% x DNM = 153 dj/menit	30 Menit
Senam	1x / Minggu	85% x DNM = 153 dj/menit	30 Menit
Bersepeda	1x / Minggu	85% x DNM = 153 dj/menit	30 Menit
Renang	1x / Minggu	85% x DNM = 153 dj/menit	30 Menit
Bulutangkis	1x / Minggu	85% x DNM = 153 dj/menit	30 Menit

Acuan :

Advendi Kristiyandaru. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Mendukung Mahasiswa Belajar Relatif Lebih Lama.*

Perhimpunan Pembina Kesehatan Olahraga Republik Indonesia, dll. 2002. *Panduan Kesehatan Olahraga.* Jakarta.

Yunyun Yudiana. *Materi Kuliah Olahraga 1 : Teori dan Metodologi Latihan.*

<http://www.balisruti.or.id/berolah-raga-untuk-kebugaran-bagi-lansia.html>