

# Fase Sesi Latihan

Wauming Up  
Inti latihan  
Cooling Down

# Warming Up

Pemanasan (Warm-Up)

Pemanasan merupakan kegiatan sebelum memasuki latihan yang sebenarnya. Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis dalam menghadapi latihan inti.

Pemanasan juga bertujuan untuk menghindari cedera.

# Warming Up

Pemanasan diawali dengan aktivitas jogging ringan, jalan kaki, jalan di tempat. Kemudian dilanjutkan peregangan (Stretching) statis. Berikutnya dilanjutkan dengan peregangan dinamis atau Calistenik.

# Warming Up

Diakhiri dengan aktivitas formal, yaitu aktivitas sesuai dengan gerakan yang akan dilakukan pada latihan inti. Misalnya, latihan intinya latihan lari cepat, maka aktivitas formalnya adalah lari sprint pendek-pendek.

# Latihan Inti

## Latihan Inti

Pada latihan inti ini berisi serangkaian latihan yang sudah disiapkan sesuai dengan tujuan latihan. Misalnya latihan ingin mengembangkan daya tahan aerobik, latihan yang telah dipilih, jalan kaki, naik turun bangku atau jogging. Latihan inti ini biasanya memakan waktu antara 20 – 60 menit.

# Cooling Down

## Pendinginan (Cooling-down)

Pendinginan dilakukan segera setelah latihan inti selesai dengan tujuan untuk mengembalikan kondisi fisik dan psikis anak seperti keadaan semula. Lakukan gerakan relaksasi secukupnya