

PRINSIP-PRINSIP LATIHAN

Prinsip Overload

Prinsip Progresion

Prinsip individual

Prinsip Overload

Prinsip beban berlebih (The Overload Principle)

Prinsip beban berlebih dapat dilakukan dengan pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibanding dengan kemampuan yang bisa diatasi.

Prinsip Progresif

Prinsip beban bertambah (The Principle of Progressive Resistance)

Prinsip beban bertambah dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. Progresif (kemajuan) adalah kenaikan beban latihan dibandingkan dengan latihan yang dijalankan sebelumnya. Peningkatan beban dapat dilakukan dengan penambahan set, repetisi, frekuensi atau lama latihan

Prinsip Spesifikasi

Prinsip spesifikasi atau kekhususan (the Principle of Specificity)

Prinsip kekhususan meliputi kekhususan terhadap kelompok otot atau system energi, atau sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.

Prinsip Individu

Prinsip Individu (the Principle of Individuality)

Pemberian latihan hendaknya memperhatikan kekhususan individu, sesuai dengan kemampuan masing-masing, setiap orang mempunyai ciri yang berbeda baik mental maupun fisik.

Prinsip Kembali Asal

Prinsip Kembali Asal (the Principle of Reversibility)

Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika tidak latihan.