

Yonif 611/Awl Laksanakan Olahraga Senam SKJ 88 dilanjutkan Circuit Training

murdianto - KALTIM.INDONESIASATU.ID

Feb 3, 2023 - 08:53



SAMARINDA - Guna menjunjung kesiapan fisik di medan operasi dan menjaga kebugaran jasmani, Anggota Yonif 611/Awl Laksanakan Olahraga senam SKJ 88 Bertempat Dilapangan Tenis dan di Markas Komando Yonif 611/Awl, Loa janan, Kaltim. Kamis (02/02/2023).



Senam SKJ 88 dan Circuit Training ini merupakan materi lama yang baru mulai lagi untuk dilaksanakan di Angkatan Darat yang secara resmi disahkan melalui Peraturan Kepala Dinas Jasmani Angkatan Darat yang disusun secara sistematis dan berkesinambungan, dengan melibatkan Gerakan-gerakan yang terpilih.

Kegiatan senam SKJ 88 dan Circuit Training ini terdiri dari kombinasi Gerakan yang diawali oleh Gerakan pemanasan, dilanjutkan dengan Gerakan inti dan diakhiri dengan pendinginan, kegiatan ini rencananya akan dilaksanakan seminggu sekali sesuai hari yang telah ditentukan sebagai upaya satuan dalam menjaga kebugaran jasmani prajurit Yonif 611/Awl.

“Kegiatan ini merupakan program Binsat dengan pelaksanaan senam kerja dilaksanakan usai apel pagi dengan tujuan untuk bersama membangun kesadaran guna menciptakan kesehatan dalam diri prajurit, dengan rutin melaksanakan senam pagi agar dapat menunjang pelaksanaan tugas pokok serta sekaligus menjaga stamina dan kebugaran jasmani.” Ungkap Komandan Batalyon Infanteri 611/Awl Letkol Inf Putut Januarto.