

Ditulis oleh Penrem

Kamis, 25 Januari 2018 | 09:32 WIB



Penrem 043/Gatam

Bandar Lampung – Prajurit Korem 043/Gatam melaksanakan kegiatan minggu militer. Dengan Binsik Lari Jalanan, Kegiatan yang merupakan aturan di tubuh TNI AD setiap akhir bulan ini di gelar pada Kamis, 25 Januari 2018. Dilapangan Apel makorem 043/Gatam.

Minggu militer dimulai pada hari Senin sampai dengan Rabu yang diisi dengan kegiatan baris berbaris dan Pengenalan senjata serta Materi Longmalap dipimpin oleh Dankima Rem 043/Gatam Kapten Inf Nizwar. Selanjutnya pada hari Rabu melaksanakan latihan peningkatan kemampuan fisik dengan Binsik Lari jalanan dengan route 5 km yang diawali dengan senam pemanasan yang dipimpin oleh Bintara pelatih korem 043/Gatam serda Agus.

“Pemanasan ini wajib dilakukan sebelum melaksanakan, agar tidak terjadi cedera otot pada saat pelaksanaannya,” jelas Kajasrem 043/Gatam Kapten Sabaryanto.

Berikutnya, prajurit TNI yang dibagi dalam beberapa kelompok melaksanakan Binsik Lari jalanan keluar Makorem dengan Route jalan Dr. Sutomo, gg Satria, Jalan Mansur dilanjutkan di gunung batu sidodadi kedaton Bandar Lampung. Kegiatan dilaksanakan sekitar 30 menit, dilanjutkan dengan latihan kecepatan (speed training) jarak 200 meter. Latihan juga dirangkai dengan kegiatan strength training dengan cara per pos (pos sit up), pos push up dan full up. Tiap-tiap pos jaraknya 200 meter untuk perpindahan pos dengan jogging. Kegiatan tersebut dilaksanakan secara berulang-ulang dengan intensitas latihan yang bertambah.

“Kegiatan ini selain untuk melaksanakan jadwal kegiatan pada minggu militer, juga sebagai sarana untuk membina kesehatan dan kebugaran badan serta pembinaan fisik bagi seluruh anggota Korem 0043/Gatam,” ujar Pasi Ops rem 043/Gatam Mayor

Ditulis oleh Penrem

Kamis, 25 Januari 2018 | 09:32 WIB

G.Manurung.

Ia menegaskan, kondisi fisik yang prima bagi prajurit merupakan modal utama untuk melaksanakan tugas. Tuntutan tugas dan kinerja untuk lebih profesional menjadi hal yang mutlak untuk dilaksanakan, agar pekerjaan terlaksana sesuai dengan harapan komando atas.