

Bina fisik dan kesegaran jasmani, prajurit korem 043/Gatam laksanakan lari Lapangan

Ditulis oleh Penrem

Selasa, 09 Oktober 2018 | 13:29 WIB



Penrem 043/Gatam

Bandar Lampung . 120 Prajurit dan PNS Korem 043/Gatam melaksanakan Olah raga rutin membina Kesegaran Jasmani dan Fisik di Stadion Pahoman Bandar Lampung yang di Pimpin oleh Kasi Persrem 043/Gatam Letkol Inf Heriyadi W.pada hari selasa pukul.06.00 Wib.

Sebelum dilaksanakan kesegaran Jasmani, terlebih dahulu seluruh prajurit harus melakukan pemeriksaan tensi. Bagi prajurit yang tensinya normal dan memenuhi syarat, dapat melanjutkan tes kesegaran jasmani, bila tensinya belum normal, tes akan diulang hari berikutnya. Selanjutnya melaksankan senam pemanasan dengan mengikuti gerakan Instruktur dari Jasrem 043/Gatam Sertu Dwi dan Sertu Fikri.

Tes Garjas ini sendiri dibagi menjadi dua yakni Tes Kesamaptaan A yaitu lari sejauh 3.200 meter dengan ketentuan kategori umur dan Kesamaptaan B yakni Pull Up, Sit Up, Push Up dan Suhtle Run.

Kegiatan ini secara rutin yang langsung dilaksanakan setelah apel pagi, hal ini untuk membina fisik Prajurit dan PNS Korem 043/Gatam yang akan melaksanakan Tes Smapta Priodik untuk UKP pada akhir bulan in, kata Letkol Inf Heriyadi .

Tampak hadir para kasi Korem 043/Gatam, Letkol Inf Sahnun, Letkol Inf Arh Fariz Kurniawan dan Para pasi Korem 043/Gatam.