

hari ini

Tingkatkan Ketahanan Fisik Anggota Kodim 0826 Pamekasan Laksanakan Lari Jalanan

Makruf - PAMEKASAN.HARIINI.CO.ID

Sep 1, 2022 - 10:24





PAMEKASAN - Dalam upaya meningkatkan ketahanan fisik anggota Kodim 0826 Pamekasan melaksanakan kegiatan olahraga aerobik, di Lapangan Upacara Makodim 0826 Pamekasan, Kamis (01/09/2022).

Dalam kesempatan tersebut seluruh prajurit Kodim 0826 Pamekasan melaksanakan lari bersama yang diawali dengan pengecekan, perenggangan dan pemanasan terlebih dahulu.

Pjs. Pasi Operasi Kodim 0826 Pamekasan Kapten Inf Danang Budiawan mengatakan kegiatan aerobik bersama dilaksanakan dua kali dalam seminggu.

"Sesuai petunjuk dari Komandan Kodim setiap hari Selasa dan Kamis kita akan melaksanakan aerobik bersama di Kodim," ucap Kapten Inf Danang Budiawan.



"Kegiatan ini tujuannya untuk meningkatkan daya tahan tubuh, yang mana karena kesibukan kita masing-masing sehingga perlu diberikan waktu khusus untuk berolahraga," jelasnya.

Untuk jarak tempuh dalam pelaksanaan kegiatan lari yaitu sekitar 3000 meter.

Dalam kegiatan lari bersama ini personel dipisahkan antara yang tidak mampu atau sakit dengan yang sehat dan mampu untuk mengikuti lari bersama.