



RPS TEORI DAN METODE LATIHAN FISIK DAN MENTAL

Dosen Pengampu : Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si
Kode Mata Kuliah : PKO 02
Jumlah SKS : 3 sks
Jenjang Studi : S2

Pertemuan	Materi	Keterangan
1	Pengantar dan Kontrak Kuliah	
2	Hukum-Hukum Latihan	
3	Sistem Otot	
4	Working Mechanics	
5	Cardiopulmural System	
6	Periodisasi Latihan	
7	Spesific Conditioning	
8	Energy system	
9	Zona Competition	
10	Trainzone Fisik dan Mental	
11	Training Variation	
12	Training Competition	
13	Evaluasi Fisik dan Mental	
14	Manajemen Training	
15	Manajemen Competition	
16	Praktik Melatih	

Yogyakarta, 23 Juli 2023
Dosen Pengampu,

Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.