

TINGKAT
PERKEMBANGAN

KEMATANGAN

ATLET JUNIOR

PEMULA

**HIGH
PERFORMANCE**

**SPECIALIZED
TRAINING**

**MULTILATERAL
DEVELOPMENT**

LATIHAN JANGKA PANJANG MENUJU PRESTASI PUNCAK

**PP / PB, PT
(21 TAHUN KE ATAS)**

**TAHAP
PRESTASI
TINGGI**

**LATIHAN TINGKAT TINGGI
KOMPETISI NASIONAL /
INTERNASIONAL**

**SEKOLAH /
PENJAS, KLUB
(15 – 17 TAHUN)**

**TAHAP
SPESIALISASI**

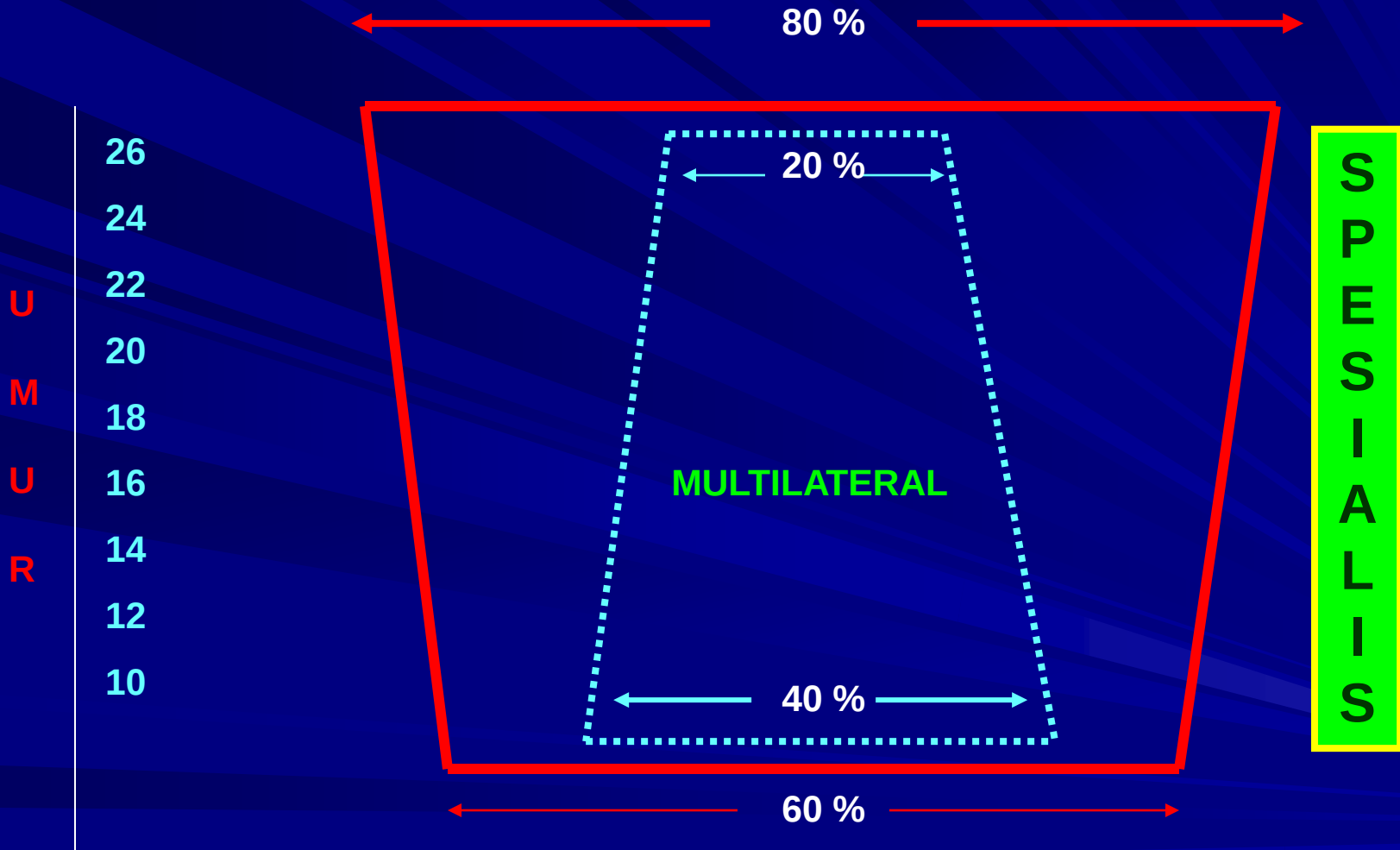
**LATIHAN CABANG
OLAHRAGA KHUSUS
KOMPETISI YUNIOR
TINGKAT KLUB /
DAERAH**

**SEKOLAH /
PENJAS, KLUB
(8 - 14 TAHUN)**

**TAHAP DASAR
PEMBINAAN
MULTILATERAL**

**KESENANGAN
PENGEMBANGAN
FISIK, MENTAL –
PSIKOLOGIS,
SOSIAL, KEGIATAN
FESTIVAL**

PROSES LATIHAN JANGKA PANJANG



**RASIO LATIHAN MULTILATERAL DAN LATIHAN SPESIALIS
UNTUK TINGKAT UMUR YANG BERBEDA**