

Nama Klien: _____

Tanggal / Sesi ke : _____ / _____

Tekanan Darah: _____ / _____

Denyut Nadi Istirahat: _____

Catatan:

JURNAL LATIHAN LANSIA

Pastikan kondisi klien Anda siap untuk berlatih.
Untuk klien dengan masalah kesehatan, terutama jantung, cek tekanan darah dan denyut nadi istirahat sebelum memulai latihan.

PILIHAN GERAKAN	SET	BEBAN	REPETISI atau DETIK	RPE	ISTIRAHAT	TEMPO
I. PEMANASAN (WARM UP)						
PEREGANGAN DINAMIS						
II. LATIHAN (TRAINING)						
KESEIMBANGAN						
KOORDINASI						
KEKUATAN OTOT						
Otot Inti						
Otot Tubuh Bagian Bawah						
Otot Tubuh Bagian Atas						
DAYA TAHAN KARDIO						
III. PENDINGINAN (COOL DOWN)						
PEREGANGAN STATIS						