

Lampiran 1

Foto Kegiatan dan Aktifitas Latihan, Pemulihan dan Kompetisi Bulan Januari-Desember 2025

Januari

Terapi Cedera



Februari

Melakukan pemanjatan speed
clasic dengan loncatan



Maret

Latihan motorik melalui
drilling finishing dengan
menambahkan beban tali



April

IFSC Climbing World Cup Wujiang, China 2025



Mei

Podium IFSC Climbing World Cup

Bali, Indonesia 2025



Juni

Podium IFSC Climbing World Cup

Salt Lake City, USA 2025



Juli

Podium IFSC Climbing World Cup Krakaw, Rusia 2025

IFSC Climbing World Cup Chamonix, Perancis 2025



Agustus

Podium The
World Games,
Chengdu, China
2025



September

Podium IFSC
World Cup,
Guiyang, China
2025



Oktober

Latihan motorik
melalui
pemanjatan full
speed, dan Pull-up



November

Podium
Kejuaraan
Nasional Panjat
Tebing XIX 2025
Semarang,
Indonesia



Desember

Latihan motorik
melalui
pemanjatan full
speed, dan Pull-up



Lampiran 2

Tabel Ringkasan Kegiatan Latihan dan Kompetisi Bulan Januari–Desember 2025

Bulan	Jenis Kegiatan Utama	Detail Latihan Teknik	Latihan Fisik Pendukung	Recovery / Terapi	Kompetisi / Capaian
Januari	Latihan daya tahan dan Terapi cedera	Boulder durasi 5 menit x 7 set. Menyesuaikan porsi dengan skala nyeri (skala 6-8)	Pull up beban diturunkan menjadi 1,8x BW (normal 2,4x BW). Leg press & squat tetap	Terapi cedera 3x/minggu (friction massage, ultrasound). Ice bath 3x/minggu	Belum ada kompetisi
Februari	Latihan motorik (speed clasic)	Speed clasic untuk kelincahan kaki. Loncatan tanpa beban penuh	Full squat 120% BW Plank beban 10 kg	Sport massage 2x/minggu. Stretching dinamis setiap hari	Belum ada kompetisi
Maret	Latihan motorik (drilling finishing) dan World Cup Wujiang	Drilling finishing dengan beban tali 2-3kg. Fokus menjaga balance badan tetap lurus.	Leg press 150% BW. Pull up dengan strap pergelangan	Meditasi pernapasan setiap malam. Tidur 8,2 jam/hari	Belum ada kompetisi (persiapan)
April	Latihan motorik dan Evaluasi	Full speed mulai 1x/minggu (nyeri turun skala 4). Partial drilling part start, tengah, finishing total 600 repetisi/minggu	Squat & leg press ditingkatkan volumenya. Pull up tetap 1,8x BW	Ice bath setelah sesi full speed. Foam rolling setiap hari	World Cup Wujiang → Medali Perak (catatan: 5,41 detik)

Mei	Kompetisi dan Latihan pemulihan	Full speed 2x/minggu Drilling part finishing dengan beban tali 3 kg	Plank beban 12 kg mulai dicoba. Pull up beban dinaikkan 1,9x BW	Sport massage 2x/minggu. Meditasi sebelum start	World Cup Bali → Medali Perunggu (5,38 detik)
Juni	Kompetisi dan Latihan fisik intensif	Full speed 3x/minggu. Drilling start eksplosif tanpa beban tambahan	Pull up beban 2,0x BW (mulai mendekati normal). Leg press 160% BW	Ice bath rutin 3x/minggu. Tidur 8 jam terjaga	World Cup Salt Lake City → Medali Emas (5,29 detik)
Juli	Dua seri World Cup (Krakow & Chamonix)	Full speed setiap latihan. Drilling finishing dengan beban tali 5 kg untuk kontrol	Squat 130% BW. Plank beban 10 kg 5x90 detik	Mental recovery, meditasi dan hiburan ringan. Terapi pemeliharaan 1x/minggu	World Cup Krakow → Perak (5,33 detik) World Cup Chamonix → Perunggu (5,35 detik)
Agustus	The World Games dan Latihan fisik puncak	Full speed 4x/minggu. Simulasi start dengan sensor elektronik	Pull up beban 2,2x BW. Leg press 170% BW	Ice bath setelah setiap latihan berat. Tidur 8-9 jam	The World Games → Medali Emas (catatan terbaik: 5,23 detik)

September	Latihan motorik, fisik dan World Cup Guiyang	Drill loncatan part tengah & full speed. Fokus memperhalus gerakan	Full squat 140% BW. Pull up beban 2,3x BW	Sport massage 1x/minggu (pemeliharaan). Foam rolling	World Cup Guiyang → (tidak disebutkan medali, hanya partisipasi)
Oktober	Latihan motorik dan fisik	Full speed rutin 5x/minggu Drilling part start & finishing terpisah	Pull up beban 2,4x BW (hampir normal) Plank beban 12 kg	Terapi hanya jika diperlukan (skala nyeri 2)	Tidak ada kompetisi
November	Projek drilling massal dan Kejurnas Semarang	Drilling finishing 150 repetisi/minggu Latihan tali dadung untuk kekuatan lengan	Pull up beban 2,4x BW stabil Leg press 180% BW	Ice bath setelah kejurnas Tidur teratur	Kejuaraan Nasional XIX Semarang → Medali Emas (5,20 detik)
Desember	Latihan motorik dan fisik penutup tahun	Drilling finishing dengan beban tali 5 kg Pull up beban 2,5x BW (target tercapai)	Full squat 150% BW Plank beban 15 kg (uji coba)	Evaluasi tahunan bersama tim Relaksasi aktif	Tidak ada kompetisi (evaluasi)