

Selamat belajar..

Latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru-paru banyak jenisnya antara lain: lari jarak jauh, renang jarak jauh, *cross-country* atau lari lintasan alam, *fartlek*, *interval training* atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam batas waktu yang lama (lebih dari 6 menit). Dalam bagian ini akan dijelaskan mengenai *interval training*.

*Interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi dengan masa-masa istirahat. *Interval training* adalah acara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan. Bentuk latihan dalam *interval training* dapat berupa lari (*interval running*) atau renang (*interval swimming*).

Beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun program *interval training* antara lain:

- a) Lamanya latihan
- b) Beban (*intensitas*) latihan
- c) Ulangan (*repetition*) melakukan latihan
- d) Masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap repetisi latihan

Secara mendatar ada dua bentuk latihan interval yaitu:

1. *Interval training* lambat dengan jarak jauh
  - a. Lama latihan : 60 detik-3 menit
  - b. Intensitas latihan : 60%-75% maksimum
  - c. Ulangan latihan : 10-20 kali
  - d. Istirahat : 3-5 menit
2. *Interval latihan* cepat dengan jarak pendek
  - a. Lama latihan : 5-30 detik
  - b. Intensitas latihan : 85%-90% maksimum
  - c. Ulangan latihan : 15-25 kali
  - d. Istirahat : 30-90 detik

Repetisi	Jarak	Waktu	Istirahat
----------	-------	-------	-----------

3	800 meter	160 detik	5 menit
3	600 meter	120 detik	4 menit
5	400 meter	80 detik	3 menit
5	300 meter	80 detik	2 menit

<b>Repetisi</b>	<b>Jarak</b>	<b>Waktu</b>	<b>Istirahat</b>
<b>5</b>	<b>50 meter</b>	<b>8 detik</b>	<b>30 menit</b>
<b>5</b>	<b>100 meter</b>	<b>16 detik</b>	<b>90 menit</b>
<b>5</b>	<b>100 meter</b>	<b>16 detik</b>	<b>90 menit</b>
<b>5</b>	<b>50 meter</b>	<b>8 detik</b>	<b>30 menit</b>