

# News Release

## Tingkatkan Performa, Prajurit Korem 073/Mkt Laksanakan Pelatihan Kesegaran Jasmani

Agung widodo - [SALATIGA.NEWSRELEASE.ID](http://SALATIGA.NEWSRELEASE.ID)

Mar 18, 2022 - 14:50



*Personel Korem 073/Makutarama Melaksanakan Kegiatan Program Pembinaan dan Pengasuhan (Bimsuh) Kesegaran Jasmani (Garjas) Secara Rutin dan Berkelanjutan, Bertempat di Stadion Kridanggo Kota Salatiga. Kamis, (17/03/2022).*

SALATIGA- Dalam rangka menyiapkan personel yang akan mengikuti Usul Kenaikan Pangkat (UKP) periode 1-10-2022, Personel Korem 073/Makutarama melaksanakan kegiatan Program Pembinaan dan Pengasuhan (Bimsuh) Kesegaran Jasmani (Garjas) secara rutin dan berkelanjutan, bertempat di

Stadion Kridanggo Kota Salatiga. Kamis, (17/03/2022).

Kegiatan Program Bimsuh Garjas ini diikuti oleh Personel Makorem dan Satdisjan jajaran Korem 073/Makutarama yang akan melaksanakan tes Kesamaptan Jasmani UKP periode 1-10-2022, materi latihan Bimsuh disesuaikan dengan jadwal yang telah disusun oleh Staf personel, dengan variasi latihan seperti interval training, lari ketahanan, dan senam penguatan untuk menunjang materi kesegaran jasmani B (Pull Up, Sit Up dan Push Up).

Kasipers Korem 073/Makutarama Mayor Arm Bismi Tambunan S.E. menyampaikan bahwa program Bimsuh ini dilaksanakan sesuai dengan perintah Danrem 073/Makutarama Kolonel Arm Putranto Gatot Sri Handoyo S.Sos., M.M. agar meyenggarakan latihan yang efektif guna meningkatkan performa bagi prajurit yang akan melaksanakan UKP, yang nantinya bisa mencapai nilai yang maksimal dengan kategori Lulus”.

Penulis : Penrem 073/Makutarama

Redaktur : JIS Agung w