

PROGRAM LATIHAN PS UNY  
KOMPETISI PENG CAB PSSI KOTA YOGYAKARTA  
2010

NO	KOMPONEN UTAMA	BEBAN LATIHAN		
		JANUARI	FEBRUARI	MARET - AGUSTUS
1	FISIK	50%	50%	10%
2	TAKTIK	35	35	70%
3	MENTAL	15	15	20%