





XPOS

Sertu Eko Mujiono Dan Paskibra Kecamatan Laksanakan Lari Pagi Sebelum Latihan

Maskuri - KOTABARU.XPOS.CO.ID

Aug 9, 2022 - 20:13



 [kodim1004kotabaru](https://www.instagram.com/kodim1004kotabaru)  [Kodim Kotabaru](https://www.facebook.com/Kodim Kotabaru)  [Kodim1004/Kotabaru](https://twitter.com/Kodim1004/Kotabaru)  [Kodi](https://www.youtube.com/Kodi)

Sertu Eko Mujiono Dan Paskibra Kecamatan Laksanakan Lari Pagi Sebelum Latihan

KOTABARU - Untuk menjaga stamina tetap bugar, Sebelum melaksanakan

pemantapan Latihan Pengibar Bendera Kecataman Babinsa Ramil 1004-09/Sampanahan Sertu Eko Mujiono mengajak para peserta Latihan untuk lari pagi.(09/08/2022)



Pelatihan Paskibra Kecamatan telah dilaksanakan satu minggu tidak menutup kemungkinan ada peserta yang mengalami penurunan stamina. Kegiatan lari pagi ini dilaksanakan di jalan sekitar Kantor Kecamatan Sampanahan.

Dikatakan oleh Sertu Eko Mujiono bahwa kegiatan lari pagi ini penting dilakukan dimana kita bisa melihat fisik dari anak-anak apakah bugar atau sakit. Serta juga dapat menilai bahwa kondisi mereka sedang fit atau tidak.

Para peserta juga merasa sangat senang dengan kegiatan ini, di mana yang biasanya mereka langsung melaksanakan kegiatan tanpa pemanasan, sekarang mereka tahu bahwa pemanasan sebelum melaksanakan kegiatan itu sangat penting.(pen1004)