

## Pembinaan Fisik Menjadi Rutinitas Wajib Personel Koramil 19/ Kuwarasan Sebelum Bekerja

Nasruloh - [KEBUMEN.XPRESS.CO.ID](http://KEBUMEN.XPRESS.CO.ID)

Aug 25, 2023 - 10:11



KEBUMEN-Guna menunjang pelaksanaan tugas sehari-hari dengan baik diperlukan kondisi fisik yang prima dengan teratur melaksanakan pembinaan fisik. Pada hari ini personel Koramil 19/ Kuwarasan melaksanakan pembinaan fisik yang menjadi rutinitas wajib sebelum memulai pekerjaan bertempat di halaman Makoramil 19/ Kuwarasan, Kamis (24/08/2023)

Pembinaan Fisik rutin yang dilaksanakan dua kali dalam seminggu ini diawali dengan apel pagi dilanjutkan dengan senam peregangan, lari, senam pelepasan, pull up, sit up dan push up.

Kegiatan pembinaan fisik bagi seluruh personel ini merupakan kegiatan yang diprogramkan Komando atas guna meningkatkan kesehatan serta kemampuan

fisik para prajurit TNI AD.

Redaktur : Nasrulloh