

JADUAL KEM LATIHAN PUSAT AKHIR

TARIKH MASA	5.40 - 6.30	6.30 - 7.00	7.00 - 9.00	9.00 - 9.30	9.30 - 11.00		11.30 - 1.00		2.30 - 4.00	4.45 - 6.30	6.30 - 7.00	7.00 - 8.45	8.45 - 10.45	
KHAMIS 03/06/2010	PENDAFTARAN PESERTA						TAKLIMAT KEM	ICE BREAKING		UJIAN KECERGASAN / PERSEDIAAN MENGHADAPI PERTANDINGAN	LATIHAN PETANG (JURULATIH)			SESI BERSAMA KETUA KONTINJEN SUKMA
JUMAAT 4/6/2010	S O L A T / K U L I A H S U B U H	P E R H I M P U N A N P A G I K E M K O M A N D E R	L A T I H A N P A G I J U R U L A T I H	S A R A P A N P A G I	RAPTAI PENYERAHAN BENDERA / LATIHAN	M I N U M P A G I	RAPTAI PENYERAHAN BENDERA/LATIHAN	M A K A N T E N G A H A R I	PERARAKAN KUMPULAN BERMOTOR	L A T I H A N P E T A N G J U R U L A T I H	M A K A N M A L A M	S O L A T / K U L I A H M A G H R I B / I S Y A K	MAJLIS PENYERAHAN BENDERA (YAB MB TERENGGANU	
SABTU 5/6/2010					UJIAN KECERGASAN / LATIHAN		UJIAN KECERGASAN / LATIHAN		KECEDERAAN DALAM SUKAN (DR. SIDEK B. HARUN)				FORUM SUKAN - NAZMIZAN MOHD - SITI ZALINA BT AHMAD - SAZALI SAMAD	
AHAD 6/6/2010					UJIAN KECERGASAN / LATIHAN		UJIAN KECERGASAN / LATIHAN		KEPERLUAN AIR UNTUK ATLET (CHE ISHAK B. HJ. ISMAIL)					TAYANGAN VIDEO
ISNIN 7/6/2010					UJIAN KECERGASAN / LATIHAN		UJIAN KECERGASAN / LATIHAN		SESI BERSAMA VIP				ATLET NELANG TERENGGANU TERBILANG (UST. KAMARUDIN OMAR)	
SELASA 8/6/2010					UJIAN KECERGASAN / LATIHAN		UJIAN KECERGASAN / LATIHAN		CIRI-CIRI ATLET BERTARAF DUNIA (DR. IZHAM B. NAYAN)				CIRI-CIRI ATLET BERTARAF DUNIA (DR. IZHAM B. NAYAN)	
RABU 9/6/2010					LATIHAN		LATIHAN		LATIHAN				VIDEO/BEBAS	
KHAMIS 10/6/2010					LATIHAN		LATIHAN		LATIHAN				VIDEO/BEBAS	
JUMAAT 11/6/2010					LATIHAN		LATIHAN		LATIHAN				VIDEO/BEBAS	
SABTU 12/6/2010					LATIHAN		LATIHAN		LATIHAN				VIDEO/BEBAS	