



Pemain PSIM Jalani Menu Cross Country di Sleman

YOGYA, TRIBUN - Punggawa PSIM Yogyakarta terus menjalani *training camp* (TC) di daerah Kalurang, Sleman, sebagai persiapan menyambut Liga 2 2024/2025. Pada hari ketiga pemusatan latihan di kawasan Kalurang itu, pemain-pemain PSIM Yogyakarta mengikuti lari lintas alam atau *cross country*.

Dalam latihan intensitas berat ini, pemain asing asal Jepang, Yusaku Yamadera berhasil *finish* pertama. Setelah Yusaku, Saldi, dan Teddy

mengikuti di posisi kedua dan ketiga. Setelah berlari, sesi ditutup dengan metode *ice bath*.

Menjadi yang tercepat saat lari lintas alam. Yusaku merasa sesi ini cukup berat. Meski begitu, dia merasa senang dalam latihan ini karena disuguhkan dengan pemandangan alam yang baik.

"Sangat gila, tapi sangat bagus bagi pramusim. Jadi ini sangat penting," ujar Yusaku merespons menu *training camp* tersebut, Rabu (17/7).

Sementara itu, Pelatih PSIM Yogyakarta, Seto Nurdiyantoro, mengatakan, menu lari bentang alam ini untuk membantu peningkatan fisik pemain. "Pagi ini *cross country*, artinya banyak kerja jantung. Sebenarnya kekuatan dan daya tahannya juga dapat. Jalannya cukup jauh, 14 km, ada tarjakan dan turunan," ucapnya.

"Hal paling penting adalah pemain melakukannya dengan antusias dan semuanya bisa menyelesa-

kan sampai akhir meskipun secara waktu berbeda-beda," ungkap Seto.

Meskipun setiap pemain memiliki catatan waktu yang berbeda saat *finis*, mereka tetap menyelesaikan latihan hingga tahap akhir. Hal ini yang menjadi perhatian penting Seto atas anak asuhnya.

"Tapi catatan penting, secara mental, mereka bisa menyelesaikan. Jadi mereka mengalahkan diri dengan rasa lelahnya," ujar Seto. (mar)



LARI BENTANG ALAM - Punggawa PSIM Yogyakarta saat melahap menu lari bentang alam di Kalurang, Sleman, Rabu (17/7). ISTIMEWA/DOK. PSIM YOGYAKARTA

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. PSIM Jogja	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 01 Oktober 2024
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005