

# DELIK HUKUM

## Usai Melaksanakan Upacara Bendera, Ws.Pasi Ops Kodim Tegal Ajak Prajurit Laksanakan Pembinaan Fisik Lari Jalan

M.Nursalim - [TEGAL.DELIKHUKUM.ID](http://TEGAL.DELIKHUKUM.ID)

Sep 19, 2022 - 09:06



Tegal - Usai pelaksanaan upacara bendera merah putih 17 an, Ws. Pasiops Kodim 0712/Tegal Kapten Arh Asep Koswara mengajak prajuritnya melaksanakan pembinaan fisik Lari Jalanan, Senin (19/09/2022).

Kegiatan lari jalanan yang di laksanakan hari senin usai upacara bendera

tersebut diawali dengan senam peregangan selama selama 15 menit yang dipimpin oleh anggota Staf Ops Kodim 0712/Tegal Pelda Ndaru.



Setelah melakukan senam pemanasan kemudian melaksanakan lari dan jalan sejauh 5 kilometer, dengan route jalan raya yang telah di tentukan oleh Staf Ops Kodim Tegal.

Ws. Pasiops Kodim 0712/Tegal Kapten Arh Asep Koswara menyampaikan bahwa kegiatan ini merupakan kegiatan yang sudah rutin di laksanakan oleh anggota.

" Bahkan kegiatan seperti ini tidak hanya di pusatkan di Kodim saja, Koramil jajaran Kodim Tegal juga di berikan keleluasaan untuk melaksanakan kegiatan ini di satuan koramilnya ," ucap Kapten Arh Asep Koswara.

Lebih lanjut, " kegiatan lari jalanan ini guna menjaga kondisi tubuh agar tetap terjaga. dengan kondisi tubuh yang sehat dan prima merupakan syarat wajib yang harus dimiliki oleh setiap prajurit TNI guna menunjang tugas pokok sehari-hari khususnya anggota Kodim 0712/Tegal ." pungkaskan Ws.Pasi Ops Kodim Tegal