



PPL APMM
NO. DOKUMEN: BK-LAT-RAN-01-01
RANCANGAN LATIHAN MINGGUAN



TARIKH/ HARI	KELAS	0615 - 0645	0645 - 0710	0800 - 1000	1000 - 1030	1030 - 1230	1230 - 1400	1400 - 1600	1600 - 1630	1630 - 1800	1800 - 2330	2200 - 2359
	TUAH	SENAMAN PAGI	SARAPAN / PERBARISAN PAGI		KUDAPAN		MAKAN TENGAHARI / SOLAT ZOHOR		KUDAPAN	LATIHAN FIZIKAL / SUKAN (JURULATIH FIZIKAL)	MAKAN MALAM / SOLAT MAGRIB / SOLAT ISYAK / LAWATAN MALAM (PEGAWAI BERTUGAS HARIAN)	REHAT / PIPE DOWN (PEGAWAI BERTUGAS HARIAN)
	JEBAT											
	LEKIR											
	TUAH	SENAMAN PAGI	SARAPAN / PERBARISAN PAGI		KUDAPAN		MAKAN TENGAHARI / SOLAT ZOHOR					
	JEBAT											
	LEKIR											
	TUAH	SENAMAN PAGI	SARAPAN / PERBARISAN PAGI		KUDAPAN		MAKAN TENGAHARI / SOLAT ZOHOR					
	JEBAT											
	LEKIR											
	TUAH	SENAMAN PAGI	SARAPAN / PERBARISAN PAGI		KUDAPAN							
	JEBAT											
	LEKIR											
	TUAH	SENAMAN PAGI	SARAPAN / PERBARISAN PAGI		KUDAPAN		MAKAN TENGAHARI / SOLAT ZOHOR					
	JEBAT											
	LEKIR											

10 DISEMBER (SABTU)	LK II MARITIM	SENAMAN PAGI	SARAPAN / PERBARISAN PAGI		REHAT		REHAT		KUDAPAN	LATIHAN FIZIKAL / SUKAN (JURULATIH FIZIKAL)	MAKAN MALAM / SOLAT MAGRIB/ ISYAK / LAWATAN MALAM (PBH)	REHAT / PIPE DOWN (PBH)
11 DISEMBER (AHAD)	LK II MARITIM	SENAMAN PAGI	SARAPAN / PERBARISAN PAGI		REHAT		REHAT		KUDAPAN	LATIHAN FIZIKAL / SUKAN (JURULATIH FIZIKAL)	MAKAN MALAM / SOLAT MAGRIB/ ISYAK / LAWATAN MALAM (PBH)	REHAT / PIPE DOWN (PBH)

KOD MATA PELAJARAN	
KOM	KOMUNIKASI
SJ	PERSENJATAAN
MG	MENGGELEDAH
IK	ILMU KELAUTAN
MKMA	MENGAWAL KEBANJIRAN & MELAWAN API
PK	PENYELENGGARAAN KAPAL
NAV	NAVIGASI / NAUTIKA
TEK MARIN	TEKNIKAL MARIN
TEK ELETRO	TEKNIKAL ELETRONIK
BST	BASIC SAFETY TRAINING
UDG RDH	UNDANG-UNDANG RENDAH
LL	LATIHAN LAUT
KS	KARNIVAL SUKAN
LM	LATIHAN MENEMBAK
KK / KS	KAWAD KAKI / SENJATA
LF/ RG	LATIHAN FIZIKAL DAN RENANG

KOD JURULATIH	
J1	Lt Kdr Maritim Yousry bin Yaali
J2	Lt Kdr Maritim Nudin bin Jusoh
J3	Lt Maritim Dalina binti Abdul Hamid
J4	PW I Maritim Zul Bin Ismail
J5	PW I Maritim Mohamad Pauzi bin Bakar
J6	PW I Maritim Mohd Ali bin Othman
J7	PW II Maritim Johar bin Thabic
J8	PW II Maritim Nashrol bin Mat Salim
J9	PW II Maritim Mohd Subri bih Hussain
J10	PW II Maritim Mohd Razemi bin Harun
J11	PW II Maritim Md Natar bin Ahmad
J12	PW II Maritim Kamaludin bin Kassim
J13	PW II Maritim Abd Ghaffar bin Hasan
J14	PW II Maritim Azhar bin Abdul Salam
J15	BK Maritim Syed Azian bin Syed Sohor
J16	BK Maritim Mohd Rosli bin Ismail
J17	BK Maritim Mazlan bin Mohd Sani
J18	BK Maritim Suradi bin Zakaria
J19	BK Maritim Zulkifli Bin Daud
J20	BK Maritim Mohamad Zahid bin Jaafar
J21	BK Maritim Azmin bin Ahmad
J22	BM Maritim Nelson ak Anchai
J23	BM Maritim Nik Mohd Kamaruzaman bin Nik Sin
GI	PW I Maritim Ibrahim bin Zaini
	PW I Maritim Ibrahim bin Idris
JF	BK Maritim Mohd Ruddin bin Arshad
	PW II Maritim Mohd Noor Sham bin Osman
	BM Maritim Abdul Rahman bin Shafiee
	LK Maritim Md. Noor Hisham Bin Ahmad
	LK Maritim Mazlan bin Mat Zain

DISEDIAKAN OLEH :

RANCANG LATIHAN

Tarikh :

Disediakan : **IMPLEMENTASI LATIHAN**

TARIKH KEMASKINI: 5 DIS 2011