

LATIHAN LSD 5 KM DAN LATIHAN CORE SEMPENNA AKTIVITI MORNING EXERCISE PANGKALAN

airforce.mil.my/berita/berita-dari-pangkalan/5580-latihan-bsd-5-km-dan-latihan-core-sempena-aktiviti-morning-exercise-pangkalan

GONG KEDAK, 1 Nov 19 – Pangkalan Udara Gong Kedak telah melaksanakan Latihan ‘Long Slow Distance (LSD)’ 5km dan Latihan Core Sempena Aktiviti Morning Exercise Pangkalan di Padang Kawad Pangkalan.

Latihan ini diadakan bertujuan untuk meningkatkan kekuatan teras badan, mengekalkan tahap kecergasan warga pangkalan serta menggalakkan warga pangkalan untuk mencapai BMI yang unggul.

Turut serta Pemangku Komander Pangkalan, Lt Kol Wan Zainal Abidin bin Wan Yaacob TUDM, Pegawai-pegawai Eksekutif Pangkalan, Pegawai-pegawai dan anggota LLP.

