Uji Minda

Lakukan aktiviti di bawah bersama-sama rakan. Dalam masa yang ditetapkan, catat jumlah ulangan yang mampu kamu lakukan.

Jenis Lakuan	Bilangan Lakuan (15 saat)
Ringkuk tubi separa	
Tekan tubi	
Tekan tubi ubah suai	
Hamstring curl	
Lentik belakang ubah suai	

LIVEWORKSHEETS