

*Namakan aktiviti senaman untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot.*

SP3.4.1, 4.4.1, 4.4.2, 5.1.5

Separa cangkung

Hamstring curl

Ringkuk tubi separa

Bangkit tubi

Jangkit kaki setempat

Tekan tubi ubah suai

Lentik belakang ubah suai

