

**Prinsip FITT**

**F**

**Frequency** bermaksud kekerapan melakukan latihan. Anda digalakkan bersenam sekurang-kurangnya lima kali seminggu seperti berjalan laju, berjoging, berenang dan senamrobik.

**I**

**Intensity** bermaksud tahap kesukaran melakukan aktiviti fizikal. Semakin tinggi intensiti latihan, semakin tinggi denyutan nadi atau degupan jantung.

**T**

**Time** bermaksud masa yang anda peruntukkan untuk aktiviti fizikal. Lakukan aktiviti fizikal sekurang-kurangnya 30 hingga 60 minit.

**T**

**Type** bermaksud jenis-jenis aktiviti fizikal yang berbeza memberi kesan terhadap komponen kecerdasan yang berbeza.

**7** Kecergasan