

TAJUK: KELENTURAN TINGKATAN 3

Lengkapkan jadual di bawah dengan pilihan jawapan yang betul bagi senaman kelenturan berikut:

Otot Paha	Regangan Pectoral	Regangan Quaricep
Regangan Groin	Otot Paha Hadapan	Otot Dada

SENAMAN	NAMA SENAMAN	OTOT-OTOT UTAMA YG TERLIBAT
		
		
		