

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	