

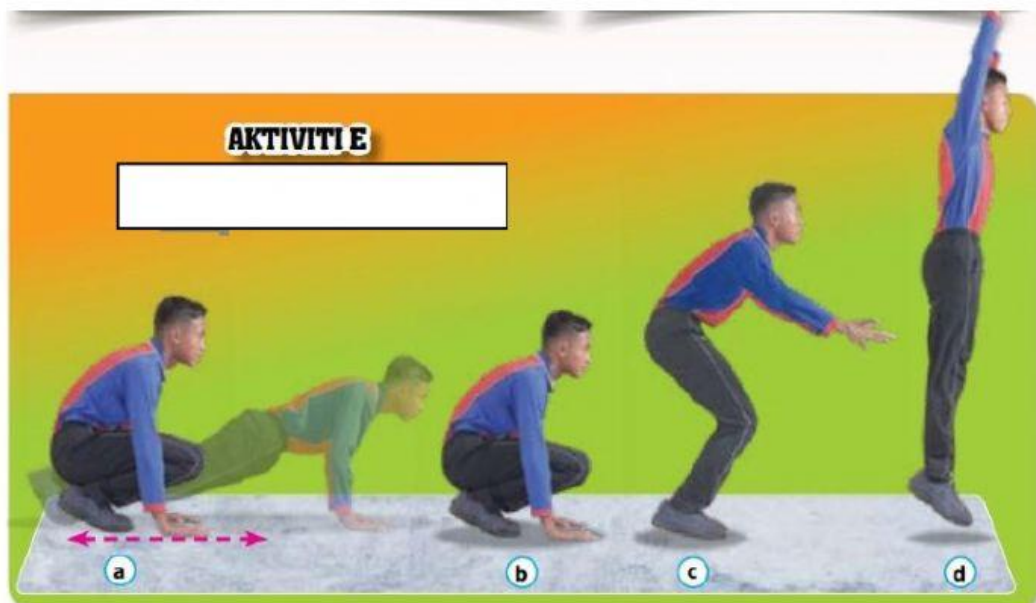
TINGKATAN 4

UNIT 6: KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN – TABATA

1. Tabata diperkenalkan oleh _____ dan sekumpulan pengkaji daripada _____.
2. Senaman tabata merupakan intensity tinggi iaitu HIIT

3. Semua latihan menggunakan masa yang pendek iaitu kurang daripada _____.
4. Intensiti yang tinggi dapat meningkatkan:
 - a. _____
 - b. _____
5. Senaman tabata dilaksanakan pada intensiti tinggi mengikut preskripsi berikut:
 - a. Ambil _____
 - b. Lakukan _____
 - c. Senaman ultra intensif pada _____
 - d. Rehat minimum _____ saat.
 - e. Ulang langkah _____ untuk _____ set.
 - f. Ambil kadar nadi _____
 - g. Lakukan _____
6. Namakan lima contoh aktiviti bagi senaman tabata di bawah:





🚩 **PRINSIP LATIHAN FITT** diperlukan untuk kesan peningkatan daya tahan kapasiti aerobik yang optimum

Frekuensi (F)	Intensiti (I)	Masa (T)	Jenis (T)