5 ... oleh kawan.

6 Tahap kecergasan fizikal akan berkurangan jika rehat pasif.

7 Rehat aktif melakukan aktiviti seperti berenang.

Rehat pasif:

1. Rehat tanpa melakukan aktiviti yang melibatkan regangan otot.
2. Contohnya menggunakan latihan mental, pembayangan gambaran dan membaca.

Sumber: Evidence Based Fitness (2008)

Jenis Latihan/ Hari	Kapasiti Aerobik	Daya Tahan Otot	Fleksibiliti
Isnin	Fartlek Intensiti ringan 20 minit	Latihan bola segar Intensiti sederhana 30 minit	Latihan regangan 30 minit
Selasa	Fartlek Intensiti sederhana 40 minit	Rehat aktif	Latihan regangan 30 minit
Rabu	Fartlek Intensiti ringan 20 minit	Latihan bola segar Intensiti tinggi 60 minit	Latihan regangan 30 minit
Khamis	Fartlek Intensiti sederhana 40 minit	Rehat aktif	Latihan regangan 30 minit
Jumaat	Fartlek Intensiti ringan 20 minit	Latihan bola segar Intensiti sederhana 30 minit	Latihan regangan 30 minit
Sabtu	Fartlek Intensiti tinggi 60 minit	Rehat aktif	Latihan regangan 30 minit
Ahad	Rehat aktif	Rehat aktif	Rehat aktif

LIVEWORKSHEETS