

SENAMAN KECERGASAN

ADA 7 SENAMAN KECERGASAN. ISI HURUF YANG TIADA DI TEMPAT KOSONG DI BAWAH.

P _ ANK

JU _ PING
JACK

LU _ GES

HIGH
KNE _

_ EG
RAISES

M _ UNTAIN
CLIMBERS

SENAMAN
BI _ EPS