

Namakan aktiviti senaman untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot.

SP3.4.1, 4.4.1, 4.4.2, 5.1.5 TP2 TP3 TP4 TP5

Separa cangkung

Hamstring curl

Ringkuk tubi separa

Bangkit tubi

Jangkit kaki setempat

Tekan tubi ubah suai

Lentik belakang ubah suai

