

4.4.4 Merancang dan Melaksanakan Latihan Meningkatkan Kecekapan Sistem Tenaga Aerobik dan Anaerobik TP4

Rancang dan laksanakan latihan meningkatkan kecekapan sistem tenaga aerobik dan anaerobik dalam jadual di bawah ini. **KBAT**

A. Perancangan latihan meningkatkan kecekapan sistem tenaga aerobik.

Pemboleh Ubah	Deskripsi Latihan
Latihan	Jeda
Aktiviti	
Ulangan	
Rehat antara ulangan	
Set	
Intensiti	
Isi padu	

B. Perancangan latihan meningkatkan kecekapan sistem tenaga anaerobik.

Pemboleh Ubah	Deskripsi Latihan
Latihan	Jeda jarak dekat
Aktiviti	
Ulangan	
Rehat antara ulangan	
Set	
Masa rehat antara set	

- Murid dikehendaki menanda item-item berkaitan perancangan latihan meningkatkan kecekapan sistem tenaga aerobik dan anaerobik untuk menunjukkan kefahaman mereka.

4.4.5 Merancang dan Melaksanakan Latihan Meningkatkan Kecekapan Sistem Otot Rangka **TP4**

Rancang dan laksanakan latihan untuk meningkatkan kecekapan sistem otot rangka dalam jadual di bawah ini. **KBAT**

A. Perancangan latihan meningkatkan kecekapan daya tahan otot.

Pemboleh Ubah	Deskripsi Latihan	
Peringkat	Atlet baru	Atlet elit
Latihan	Daya tahan otot	Daya tahan otot
Tempoh		
Set setiap aktiviti senaman		
Ulangan setiap set		
Rehat antara set		
Intensiti (% 1RM)		
Isi padu		

B. Perancangan latihan meningkatkan kecekapan kekuatan otot.

Pemboleh Ubah	Deskripsi Latihan	
Peringkat	Atlet baru	Atlet elit
Latihan	Kekuatan otot	Kekuatan otot
Tempoh		
Set setiap aktiviti senaman		
Ulangan setiap set		
Rehat antara set		
Intensiti (% 1RM)		
Isi padu		