

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Mountain Climber	10
Gambar 2. 2 Anatomi Otot Yang Aktif Selama Mountain Climber.....	11
Gambar 2. 3 2.3 Hip Dip Plank.....	16
Gambar 2. 4 Ilustrasi Anatomi Otot Yang Bekerja Saat Melakukan Hip Dip Plank.	17
Gambar 2. 5 Ilustrasi Perbedaan Antara Strength Dan Power Otot Lengan	21
Gambar 2. 6 Anatomi Otot-Otot Utama Penyusun Power Lengan	22

