

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Daftar kejuaraan Sabuk Biru Senior <i>Kung-fu</i> Naga Sakti Cabang Medan Sasana Amplas	4
Tabel 2.1 Contoh Program Latihan <i>Interval Training</i> Waktu Lama Dengan Jarak Jauh	17
Tabel 2.2 Contoh Program Latihan <i>Interval Training</i> Waktu Cepat Dengan Jarak Dekat	17
Tabel 3.1 Norma Penilaian VO_2 Maks	30