

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Contoh latihan <i>interval training</i> lambat dengan jarak lebih jauh.....	41
Tabel 2.2 Contoh <i>interval training</i> cepat dengan jarak dekat.....	41
Tabel 3.1 Rincian Kegiatan Waktu Dan Jenis Kegiatan Penelitian.....	41