DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **halaman**

1. Perhitungan Nilai BMR dan Nilai Asupan Kalori 59
2. Perhitungan Pengeluaran Kalori Atlet…….. 66
3. Format Asupan Sehari – hari ……... 67
4. Daftar Nama – Nama Atlet PPLP…… 69

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY