

Lampiran 7

*Zig-Zag Run Exercise dan Shuttle Run Exercise*





Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa Unggul

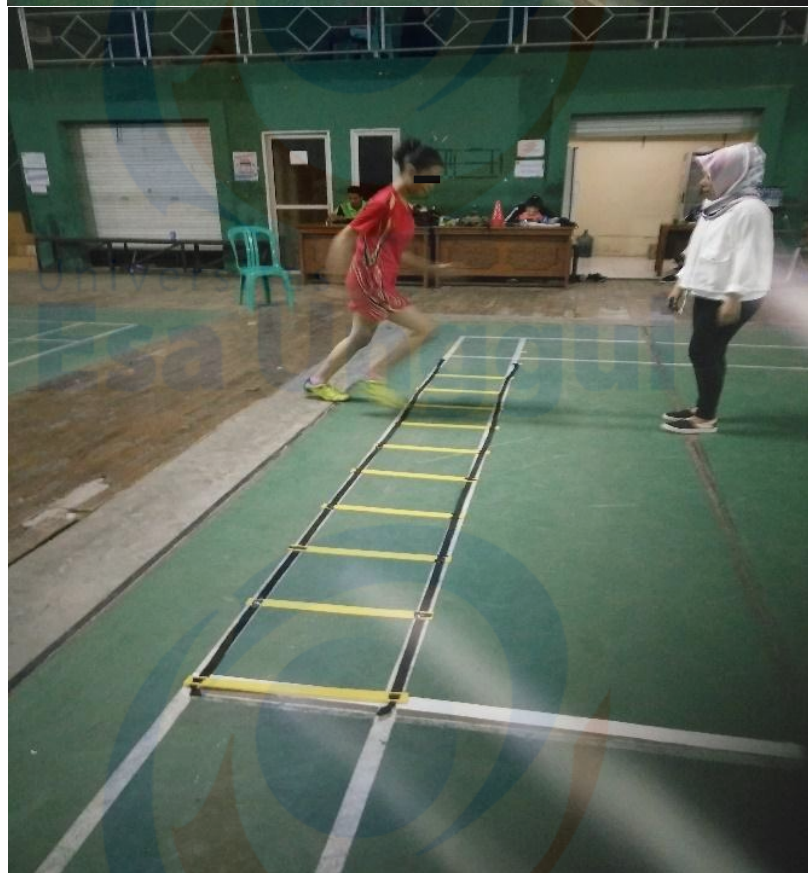
Universitas  
Esa Unggul

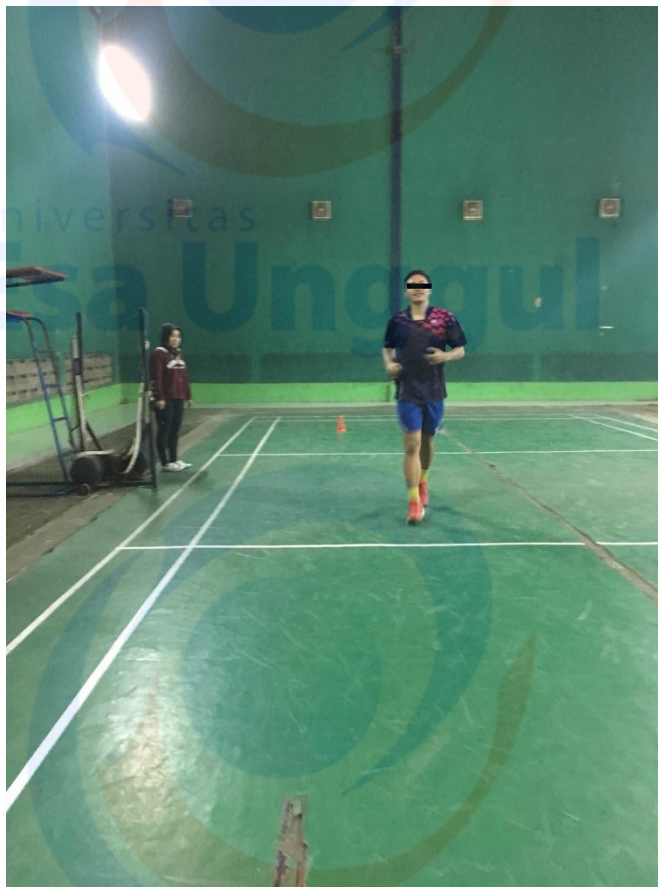
Universitas  
Esa U

Universitas  
Esa U

Universitas  
Esa U

*Ladder Drill Exercise dan Shuttle Run Exercise*





Unggul

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa U

Unggul

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa U

Unggul

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa U