

**LAMPIRAN 1**

**Gambar Latihan Sampel**

**PENGUKURAN CALF RAISE**



**GAMBAR LATIHAN CALF RAISE**



**GAMBAR LATIHAN ACTIVE ISOLATED STRETCHING**



Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**