

Teknik Lumba Jalan Kaki

Tangan mengepal
longgar

Tumit kaki depan
menyentuh tanah

Otot lutut
dikencangkan

Postur tubuh
badan lurus



Pandangan mata
lurus ke hadapan

Dagu diangkat

Bahu relaks

Gerakkan tangan
ke depan dan ke
belakang