

SUKAN TABATA INSKEP

airforce.mil.my/berita/berita-dari-pusat-latihan/5561-sukan-tabata-inskep

PULAU PINANG, 14 Okt 19 – Institut Kepimpinan dan Pengurusan (INSKEP) telah menganjurkan aktiviti TABATA yang dikendalikan oleh Bahagian Jasmani INSKEP bertempat di Dewan Terbuka INSKEP.

Program ini dianjurkan bertujuan untuk mengurangkan tekanan setelah melalui minggu yang padat dengan kerja disamping dapat mengeratkan hubungan silaturrahim sesama warga INSKEP.

Turut hadir Pegawai Memerintah INSKEP, Lt Kol Nurul Amir bin Othman TUDM bersama warga INSKEP dalam aktiviti TABATA ini yang juga merupakan salah satu senaman HIIT '(High Intensity Interval Training)'

