

SISTEM ENERGI TUBUH SBG DASAR PENGEMBANGAN FISIK

Ada tiga cara untuk menyediakan Energi:

- Sistem ATP-PC (*Phosphagen System*)
- Sistem glikolisis anaerobic
(*Laktid Acid System*)
- Sistem aerobic (*Aerobic system*).

Sistem penyediaan energi pada berbagai durasi latihan

Durasi	Klasifikasi	Penyediaan energi
1-4 det	Anaerobik, alaktik	ATP
4-20 det	Anaerobik, alaktik	ATP, PC
20-45 det	Anaerobik, alaktik + Anaerobik, laktik	ATP, PC + Glikogen otot
45-120 det	Anaerobik, laktik	Glikogen otot
120-240 det	Aerobik, + Anaerobik, laktik	Glikogen otot + lemak
240-600 det	Aerobik	Karbohidrat, lemak