

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของข้อมูลพื้นฐาน กลุ่มตัวอย่าง	23
ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) มวลกล้ามเนื้อ เฮอร์เซ็นต์ ไขมันในร่างกายและอัตราการเผาผลาญพลังงานต่อวัน ก่อนและหลังการฝึก 6 สัปดาห์	23
ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของมวลกล้ามเนื้อ เฮอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายและอัตราการเผาผลาญพลังงานต่อวัน ก่อนและหลังการฝึก 6 สัปดาห์	24