

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Posisi tubuh	12
Gambar 2. Fase masuknya tangan ke permukaan air	13
Gambar 3. Fase menangkap dan menarik	14
Gambar 4. Fase mendorong	15
Gambar 5. Koordinasi saat berenang secara lengkap	16
Gambar 6. Model Periodisasi Matveyev Tepat untuk Atlet Junior	19
Gambar 7. Periodisasi Latihan	22
Gambar 8. Siklus Mikro Pengembangan	25
Gambar 9. Siklus Mikro Goncangan	26
Gambar 10. Siklus Mikro <i>Regenerasi</i>	26
Gambar 11. Siklus Mikro <i>Peaking</i> dan <i>Unloading</i>	27
Gambar 12. Periodisasi Komponen Biomotorik	30
Gambar 13. Sit-up	35
Gambar 14. Leg Raise	35
Gambar 15. Flutter Leg Raise	36
Gambar 16. Tradisional Plank	38
Gambar 17. Side Plank	39
Gambar 18. Glude Brigde Plank	39
Gambar 19. Periodisasi Latihan	67