

DAFTAR GAMBAR

	Hal
1. Gambar 1. Kecepatan Waktu Seorang <i>Sprinter</i>	12
2. Gambar 2. Gerak Keseluruhan Lari <i>Sprint</i>	14
3. Gambar 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Latihan	21
4. Gambar 4. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	26
5. Gambar 5. Norma Pembebanan Latihan	28
6. Gambar 6. Proses <i>Repetition Sprint</i>	34
7. Gambar 7. Proses <i>Hollow Sprint</i>	37