

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1 : Curva, Volume, Intensitas Latihan dan Stress/Tekanan	11
Gambar 2 : Bagian Latihan Sistem Tangga (<i>Step-Type Approach</i>)	12
Gambar 3 : Denyut Nadi Maksimal dan Daerah Ambang Rangsang Latihan	14
Gambar 4 : Perbandingan <i>Drag Resistif</i> Dihasilkan Oleh Pemulihan Kaki Di <i>Stylos Datar</i> dan Gelombang Dada.....	28
Gambar 5 : Sebuah Perbandingan Gaya Datar dan Gelombang Dada.....	30
Gambar 6 : Depan, Samping dan Pola Gaya Dada Bawah	32
Gambar 7 : Propulsion Selama Dua Jenis Gaya Lengan	35
Gambar 8 : Khusus Sisi, Depan, dan Bawah Pola Pandangan Gerak Untuk Menendang Dada. Pola-Pola Yang Ditarik Relatif Terhadap Air	38
Gambar 9 : Ilustrasi Menunjukkan Bagaimana Propulsi Dapat Dihasilkan Oleh Kombinasi Kekuatan Mengangkat dan Menarik Selama Sapuan Lengan Kedalam Dari Tendangan	40
Gambar 10 : Maju Khas, Tangan, dan Pola Kecepatan Kaki Untuk Perenang Gaya Dada Glenn D. Mills	43
Gambar 11 : Pola Kecepatan Untuk Pemegang Rekor Dunia Di Dada. Perenang Adalah Silke Homer, Mantan Pemegang Rekor Dunia Dalam 100 M Gaya Dada. Diadaptasi Dari Msoi, Patton.. dan Newton 1.989	46
Gambar 12 : Sapuan Dalam Dari Gaya Dada	53
Gambar 13 : Sebuah Dua Puncak Kecepatan Pola Maju Untuk Tendangan Dada	56
Gambar 14 : Gerakan Kaki Sapuan Kelur Lengan Lurus Dan Kaki Kedalam Lengan Ditekuk Untuk Mengambil Jangkaun Kayuhan	59
Gambar 15 : Gerakan Kaki Dimana Saat Melakukan Luncuran	60
Gambar 16 : Gerakan Lengan dan Kepala Disaat Melakukan Pengambilan Nafas	63