Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей для легкоатлетов в спринте.

1.Бег с парашютом

А. забеги только с парашютом

Б. чередование с парашютом и без него

В. несколько дистанций с куполом, столько же без

Г. отстегивание на середине дистанции

2.Бег с грузом

3.Бег с резиной (с партнером)

4. Бег с низкого старта с колодок с партнером с упором в плечи

5.Челночный бег 3\*10 метров

6.Бег в гору

7.Напрыгивание на тумбу

8.Прыжки через барьеры с двух ног

9.Гандикап

10.Бег на месте с высоким подниманием бедра с натянутой резиной

11.Прыжки с жилетом

12.Бег с ускорением по 40-60 метров в ¾ интенсивности от максимальной.

13.Бег с прыжковыми шагами

14.Выбегание с колодок по 15-20 метров до полного выпрямления туловища в полную силу

15.Бег по лестнице

16.Метание флаера с разбега и с места.

17.Броски набивного мяча с ускорениями.

18.Ускорения с различных положений (сидя, спиной вперед, лежа, закрыв глаза, полу присед боком)

19.Прыжки в длину с колодок

20.Прыжки на скакалке

21.Прыжки с отягощением вверх с двух ног, стараясь коснуться головой подвешенного

мяча

22.Упругие прыжки на двух ногах со штангой на плечах

23.Прыжки по лестнице

24.Спрыгивание с высоты 40-100 см на одну или две ноги с последующим мгновенным отталкиванием для прыжка в высоту 60-120 см или в длину

25.Быстрое поднимание бедром стоя на одной ноге

26.Упражнения с лестницей скорости и координации