

## Комплекс упражнений для развития скоростной выносливости.

### 1. Бег и прыжки на месте

Блок из двух упражнений, которые нужно выполнять поочередно, каждое по 30 секунд. Сначала вы бежите на месте, поднимая колени как можно выше. Затем поднимаете ноги назад и вверх, будто пытаетесь коснуться ягодиц. Количество раз: 3 раза по 4 подхода



### 2.«Джеки»

Встаньте, ноги вместе, руки по бокам вдоль тела. Подпрыгните, поставьте ноги на ширину плеч и поднимите руки над головой.

Вернитесь в исходное положение и продолжайте движение. Количество раз: 3 раза по 4 подхода



### 3. Прыжки вбок

Из положения стоя прыгайте из стороны в сторону обеими ногами одновременно. Можно усложнить задачу, положив рядом предмет, через который нужно перепрыгивать, например мяч или стопку книг. Для начального этапа достаточно прыгать с одной ноги на другую, подтягивая ее.



Количество раз: 3 раза по 4 подхода

### 4. Шаги в полуприседе

Согните ноги в коленях, сохранив спину прямой. Шагните правой ногой как можно дальше и перенесите вес тела вместе с левой ногой вперед. Затем повторите на левую ногу. Можно менять стороны в прыжке. Движение должно быть плавным, но не медленным. Чтобы усложнить упражнение, достаточно присесть ниже на доступный вам уровень.



Количество раз: 3 раза по 4 подхода

### 5. Прыжки из приседа

Ноги на ширине плеч. Выполните приседание, а затем сведите ноги в прыжке, оказавшись в положении стоя. Следующим прыжком вернитесь в присед с разведенными ногами.



Количество раз: 3 раза по 4 подхода

### 6. Челнок

Делается 2 отметки, и игрок ускоряется от одной к другой и назад. Количество таких «возвратов» зависит от выдержки игрока. Выполнять подходы с маленькими перерывами для отдыха. Для усложнения перерывы можно уменьшать от подхода к подходу.

#### ТЕХНИКА ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА

