

Упражнения для развития быстроты



Упражнения:

- максимальный бег по наклонной и ровной плоскости,
- бег из различных исходных положений,
- бег с максимальной скоростью с остановками, с изменением направления,
- бег с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 метров,
- ускорение, переходящее в многоскоки и др.

