Как увеличить скорость бега?

Разминка

Перед выполнением любой беговой тренировки надо уделить должное внимание разминке.

Следует пробежать трусцой минимум 10-15 минут, сделать упражнения на гибкость и специальные беговые упражнения. После завершения основной работы, обязательно делать заминку 10 минут в легком темпе. Это поможет организму лучше восстановиться и вывести накопленную молочную кислоту из мышц и крови. Специальные работы нельзя выполнять чаще, чем 2-3 раза в неделю. Причем после одной серьезной тренировки обязательно должна быть на следующий день разгрузочная.

Упражнение №1. Выпрыгивания

Можно выполнять интервальную тренировку и выполнять упражнения следующим образом: быстро выпрыгивать на протяжении 20 секунд и отдыхать 40 секунд, 3 серии. Если выполнять упражнения определенное количество раз, например, 50% от максимального количества возможных выпрыгиваний, то между подходами следует делать отдых не менее 1 минуты. Например, 20 выпрыгиваний, через полторы минуты отдыха, 3 серии. Главное всегда прислушиваться к своему организму и обращать внимание на усталость. Никто не сможет лучше подобрать нужное количество подходов, серий и времени отдыха, чем сам атлет. Данное упражнение можно выполнять и с резиновым экспандером. Одна его часть цепляется за пол или голени, а другая за плечи или талию спортсмена.

Таблица №1. Выпрыгивания

№ подхода	Количество выпрыгиваний	Отдых между подходами
1	20	90 секунд
2	20	90 секунд
3	20	90 секунд

Упражнение №2. Выпады со штангой

Вес определяется индивидуально, но новичкам следует начинать данное упражнение с голого грифа. По мере готовности и уверенности в себе, можно увеличивать вес, но до такого уровня, чтобы можно было сделать за подход минимум 5-7 повторений. В идеале следует делать 3-4 подхода по 10-15 повторений, через 1-1,5 минуты отдыха. Точное время и количество серий лучше всего определить, опять же, индивидуально. Исходное положение - ноги вместе, спина прямая. Затем делаете полный шаг одной ногой, но так, чтобы колено другой не касалось пола. Фиксация в таком положении 1-2 секунды и возврат в исходное. Ноги лучше чередовать.

Во время выполнения стопы должны ставиться параллельно друг другу, всегда поддерживать равновесие, держать спину ровно и возвращаться в исходное положение. Если что-то из этого не получается, то следует уменьшить вес.

Таблица №2. Выпады со штангой

№ подхода	Количество выпадов	Отдых между подходами
1	15 (фиксация 1-2 секунды)	60-90 секунд
2	15 (фиксация 1-2 секунды)	60-90 секунд
3	15 (фиксация 1-2 секунды)	60-90 секунд
4	15 (фиксация 1-2 секунды)	60-90 секунд

Упражнение №3. Прыжки через скамейку

Прыжки через скамейку очень полезное и простое упражнение. Для него понадобиться длинная скамейка или другой предмет высотой примерно до середины голени. Если такого не имеется, что можно просто натянуть ленту на этом уровне. Задача заключается в том, чтобы зигзагом с двух ног перепрыгивать скамейку и постепенно продвигаться вперед. За 1 подход следует пропрыгать минимум 5 метров, отдыхом будет возвращение пешком назад. За одну серию следует выполнить как минимум 3-4 таких подхода или пропрыгать 15-20 метров, через 3 минуты отдыха. Выполнять это упражнение следует очень внимательно, чтобы исключить падения и получения травм.

Таблица №3. Прыжки через скамейку

№ подхода	Прыжки через скамейку	Отдых между подходами
1	20 метров	180 секунд
2	20 метров	180 секунд
3	20 метров	180 секунд

Упражнение №4. Прыжки одной ноги с упором

Прыжки на одной ноги с упором можно выполнять и в домашних условиях. Одна нога откидывается назад и кладется на диван\кровать\скамейку и т.д. высотой по колено. Вторая нога ставиться на 1 широкий шаг от упора. Из такого положения следует начинать делать выпрыгивания. Угол в коленном суставе должен составлять примерно 90 градусов, а выпрыгивание должно быть, как можно выше. На каждую ногу надо сделать по 15-20 выпрыгиваний, 3-4 серии, через 1,5-2 минуты отдыха. Главное не забывать ставить стопы ровно, спину держать прямо и не терять равновесие.

Таблица №4. Прыжки одной ноги с упором

№ подхода	Прыжок на одну ногу	Отдых между подходами
1	15-20 (на каждую ногу)	90-120 секунд
2	15-20 (на каждую ногу)	90-120 секунд
3	15-20 (на каждую ногу)	90-120 секунд

Упражнение №5. Максимальная скорость

Следующая работа очень интересная и немонотонная. Выполняется она на стадионе или в манеже. Спортсмену необходимо пробежать 9 отрезков через 2,5 минуты отдыха: 3 отрезка по 20 секунд, 3х30 с., 2х40с., 1х60с. На всех отрезках должна поддерживаться почти максимальная скорость (около 90-95% от максимальной скорости) для каждого отрезка. Во время отдыха атлет должен спокойно стоять, чтобы в мышцах восстанавливался Аденозинтрифосфат - самый лучший источник энергии в организме.

Таблица №5. Максимальная скорость

№ отрезка	Отрезок, в секундах	Отдых между отрезками
1	20 секунд	150 секунд
2	20 секунд	150 секунд
3	20 секунд	150 секунд
4	30 секунд	150 секунд
5	30 секунд	150 секунд
6	30 секунд	150 секунд
7	40 секунд	150 секунд
8	40 секунд	150 секунд
9	60 секунд	150 секунд

Упражнение №7. Рывок длиной в 100 метров

Простая повторная тренировка тоже приносит свои плоды.

Выполняется на стадионе, манеже, зале, на отрезке 100 метров. Преодолевать его следует на скорости 90-95% от максимальной, через 2-2,5 минуты отдыха. За это время можно вернуться на стартовую точку и постоять там еще немного времени, перед следующим повтором. В зависимости от самочувствия пробегается 10-13 отрезков.

Таблица №6. Рывок длиной в 100 метров

№ отрезка	Отрезок, в метрах	Отдых между отрезками
1	100 метров	120-150 секунд
2	100 метров	120-150 секунд
3	100 метров	120-150 секунд
4	100 метров	120-150 секунд
5	100 метров	120-150 секунд
6	100 метров	120-150 секунд
7	100 метров	120-150 секунд
8	100 метров	120-150 секунд
9	100 метров	120-150 секунд
10	100 метров	120-150 секунд
11	100 метров	120-150 секунд
12	100 метров	120-150 секунд
13	100 метров	120-150 секунд