**速度素质训练方法**

丁洪江

速度分为反应速度、动作速度、位移速度。

1 高抬腿跑30米，2组，间歇1分钟。

2.单脚跳20-30米，2组，间歇2分钟。

3.上下坡跑20-30米，,2组，间歇5分钟。

4.听信号起动加速跑 慢跑中听信号之后突然加速冲跑10米，3组，间歇2分钟。

5.俯撑起跑 从俯撑开始，听信号之后迅速收腿起跑10到20米，2组，间歇2分钟。

6.听枪声或口令起跑 蹲踞式或者是站立式起跑20米、3组，间歇5到8分钟。

7.原地快速高抬腿或支撑高抬腿 站立或者是前倾支撑肋木或墙壁等，听信号后30秒后,4-6次练习，间歇5到7分钟。

8.悬垂高抬腿 两手握单杠成悬垂，20次， 3组，组间歇3到5分钟。

9.侧跳台阶 侧对台阶站立，前交叉两腿进行侧跳台阶动作，3到5次， 2到3组. 间歇2分钟。

10.跳沙炕，单脚或者双脚连续起跳，30-60次，3组，间歇3到5分钟。

11.30-60米的段落冲次跑，3组，间歇4分钟。

12．100-150米段落冲次跑，3组，间歇5分钟。

13.肩负杠铃弓箭步走20米，2组，间歇3分钟。

14．400米跑80%的速度跑，3组，间歇5分钟。

15.600米60%的速度跑，3组，间歇8分钟。