

ADESTRAMENTO DA VELOCIDADE

Normalmente empregamos o sistema fraccionado con repeticións de exercicios agrupadas en series con pausas de recuperación entre elas.

| QUECEMENTO PREVIO | TRABALLO PRINCIPAL | RECUPERACIÓN |
|---|---|---|
| na procura da mellora do rendemento posterior e da prevención de posibles lesións | no medio da sesión do entrenamiento antes da aparición da fatiga | completa tras o exercicio que nos permita a seguinte repetición coa máxima velocidade |
|  |  |  |

EXECUCIÓN DO ENTRENAMENTO (EXERCICIOS)

| TEMPO | REPETICIÓNs | TÉCNICA |
|---|--|--|
| moi curto sen superar nunca os dez segundos coa máxima intensidade. | moi poucas e sen engadir máis tempo en cada unha delas. Tres ou catro son suficientes. | sempre correcta na execución dos distintos exercicios e nos seus movementos. |
| 10 segundos | número de series: (3-4) | con pausas de 3 ou 4 minutos |

Os exercicios do adestramento melloran a capacidade de aceleración do corpo ante un esforzo inmediato e sostido da velocidade, e requiren un desenvolvemento da axilidade e da coordinación, así como unha maior potencia muscular do tren inferior fundamentalmente, unha maior forza abdominal, e unha mellora do propio sistema cardiovascular.



"Flickr cc runner wisconsin u.jpg" de [ms4denmark](#) na Wikipedia [CC BY-SA](#)