**برامج تدريب لعدائي المسافات القصيرة**

يمكن أن يطبق بناء التدريب اليومي الآتي للسرعة والقدرة على عدائي المسافات القصيرة :

1-الإحماء الديناميكي

* + 5 - 10دق إحماء.
  + قفزات صغيرة سريعة.
  + ثني ومد الذراعين (شناو) بالحواجز.
  + قفزات صغيرة للخلف سريعة.
  + قفز زوجي لمسافات متوسطة للأمام.
  + الجرف الجانبي.
  + دوائر بالرجلين.
  + الجرف الجانبي.
  + الفتل/الطعن.
  + مرجحات بالرجل (للأمام وجانبية).
  + قفزات سريعة للأعلى.

2-تمارين السرعة.

* + القفزات السريعة الصغيرة.
  + الركض.
  + الركض للخلف.
  + الرجل السريعة.
  + تعجيل 4×30م.

3 – تدريبات السرعة.

- تدريبات التعجيل.

- 3×25م من البداية بالدفع للأعلى (الوضع الواطئ).

- 3×25م البداية بالدفع للأعلى (الوضع العالي).

- 3\* 25م البداية من الجلوس (المواجه للأمام).

- 3×25م البداية من الجلوس (المواجه للخلف).

4 – البليومترك

- 5 قفزات زوجي 4×6

- ارتداد فردي لكل رجل 3×6

- الركض بالارتداد المتبادل 3×8

5 - تدريبات الأثقال

- الكلين المعلق 5×3

- الديدلفت (الرفع العميق) 4×4

- النهوض من الرقود 4×4

- الخطف بالدمبلصات 5×3

6 – تدريبات الجذع

- الثبات – ثابت( البقاء بكل وضع 45 ثانية – التكرار 3 مرات .

- Abs السويدي

- وضع لوح الخشب

- لوح الخشب الجانبي (على جهة اليمين)

- لوح الخشب الجانبي (على جهة اليسار)

- وضع الجسر.

7 – التهدئة النشطة (الإيجابية)

- 2×20م

- المشي برفع الركبة عاليا"

- الطعن لمد العرقوبية

- الرجل العنكبوت

- الدودة

يمكن أن تضاف تمارين أعتمادا"على هدف التدريب ، ولكن في كل الأيام التي تتدرب فيها للسرعة/القدرة سيكون هذا النموذج ويمكن تغيير يوم تدريبات الجذع تبعا" لأنواع التمارين التي تستعملها في اليوم الذي سبقه.