

ABC –SPECIÁLNÍ BĚŽECKÁ CVIČENÍ

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLBuJniRvXhTlhGjoVzuh6Ae6MDcg1pOvj>

Technika:

<https://www.facebook.com/Corporatebytes/videos/2995848380460344>

<https://www.youtube.com/watch?v=3FOTIPJb5Y>

Šlapavý způsob běhu:

<https://www.youtube.com/watch?v=xXqGZamvZjw>

<https://www.youtube.com/watch?v=evIkShZAdH4>

<https://www.youtube.com/watch?v=JR7UccckNX8>

<https://www.youtube.com/watch?v=CvrXTW37ySk>

<https://www.youtube.com/watch?v=b23i9MRqj8>

Švihový způsob běhu:

<https://www.youtube.com/watch?v=-Ot-dP1xST4>

<https://www.youtube.com/watch?v=t12IA5yBVWU> – 5 PLYOMETRICKÝCH DRILŮ PRO SPRINTY

<https://www.youtube.com/watch?v=3FOTIPJb5Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=tKOKYrflrW0>

Reakční rychlost, akcelerační rychlost:

<https://www.youtube.com/watch?v=qowTlyu0i1Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=tsbuF7wsc4g>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ex-vKetgNys>

<https://kingsportstraining.com/7696403-8-drills-using-the-king-mini-speed-hurdles-speed-agility-training>

Frekvence

<https://www.youtube.com/watch?v=61eMtbLHFPO>

<https://www.youtube.com/watch?v=psMGT1XU7I4>

<https://www.youtube.com/watch?v=TI-Q-WUUBzQ>

