

**SOCCER TRAINING PRODUCTIVITY  
SERIES**

**ΟΙ 20**

**ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ**

**ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ**

**ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ**

**LEONIDAS PAPADAKIS**

SOCCER PERFORMANCE SPECIALIST

## | Περιεχόμενα eBook

Εισαγωγή.....	2
Θεωρία της ταχύτητας.....	4
Συμβουλές απόδοσης.....	6
Μορφές εμφάνισης της ταχύτητας.....	10
Ταχύτητα Αντίδρασης.....	14
Ταχύτητα Ενέργειας.....	25
Ταχύτητα Συχνότητας.....	31
Συνολικές Βασικές Μορφές.....	37
Επίλογος.....	49

ISBN: 978-618-5649-51-7

