

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Понятие выносливости.....	4
2. Виды выносливости и оцениваемые показатели.....	6
3. Средства и методы развития выносливости.....	17
4. Построение тренировок для развития выносливости.....	20
5. Методика развития общей выносливости.....	24
6. Методика развития специальной выносливости.....	30