

## **Комплекс спеціальних бігових вправ**

1. Біг з приставними кроками.(ліва права сторона)
2. Біг з високим підніманням колін – 2 по 15м.
3. Біг із закиданням п'яток на зад. 2 по 15м.
4. Біг на прямих ногах руки на пояс. 2 по 15м.
5. Оленячий біг. 2 по 15.
6. Біг з прискореннями. 3 по 15м.
7. Ходьба в присяді поєднані з бігом. 2 по 15м
8. Стрибки в поєднанні з бігом. 2 по 15 м.
9. Біг-прискорення в парах. 3 по 15 м.
10. Біг у повільному темпі. 2 кола у спортзалі.
11. Біг на відновлення дихання . 1 коло у спорт залі.