

## Фартлек-тренировка

№	Упражнение	Время
1	Разминка Легкий бег трусцой	10 мин
2	Плавный равномерный бег без повышения нагрузки и ускорений	1 км
3	Восстановление Быстрая энергичная ходьба	10 мин
4	Бег с ускорением Повторения можно делать до тех пор, пока не будет ощущаться дискомфорт от усталости	по 50 м
5	Легкий бег наперегонки с партнером, если нет партнера, то бег в умеренном темпе	10 мин
6	Скоростной бег	5 мин
7	Заминка Ходьба в быстром темпе	10 мин