

PAGREITĖJIMAS	bėgimo greitis kiek didesnis, nei numatomas varžybu greitis, tačiau nereikia bėgti maksimaliomis pastangomis.	TRENIRUOTĖS ATLIKIMO PAVYZDŽIAI:
APŠILIMAS	yra lėtas bėgimas, kurio metu kūnas paruošiamas būsimam fiziniam darbui.	1 PAVYZDYS 5 km apšilimas + 10x(1 min greitai / 1 min lėtai) + 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.
TOLYGUS BĖGIMAS	atliekamas 50–60 proc. nuo maksimalių pastangų.	1. 5 km bėgame lėtai, kvėpavimas lengvas, širdis plaka ramiai. 2. Tada iškart po 5 km pradėdame pagreitėjimus – 1 min bėgame greičiau, 1 min bėgame ramiai arba einame. Iš viso turi susidaryti 10 greitesnių atkarpų ir 10 lėtesnių. 3. Po pagreitėjimų 2 km bėgame ramiai, kad atsigautume. 4. Pabaigoje padarome tempimo pratimus.
TEMPINIS BĖGIMAS	bėgimo greitis artimas numatomų varžybu greičiui, bet ne greičiau.	2 PAVYZDYS 3 km apšilimas. Tempimo pratimai, specialieji pratimai. 3x(2 km greitai / 3 min poilsis). 2 km atsipalaidavimas. Tempimo pratimai.
DAUGIAŠUOLIAI	šuoliavimas į priekį, siekiant pašokti kuo aukščiau ir toliau į priekį, kartu keičiant koją, nuo kurios atsispiriate.	1. 3 km bėgame lėtai, kvėpuojame lengvai, širdis plaka ramiai. 2. Padarome tempimo pratimus, specialiuosius pratimus, tokius kaip bėgimas aukštai keliant kelius. 3. Bėgame tris kartus – 2 km didesniu tempu su 3 min poilsiu (bėgame lėtai arba pasivaikštome), t. y. 2 km greičiau, 3 min vaikštome, 2 km greičiau, 3 min vaikštome, 2 km greičiau. 4. Po pagreitėjimų 2 km bėgame ramiai, kad atsigautume. 5. Pabaigoje padarome tempimo pratimus.
SPECIALIEJI PRATIMAI	bėgimas aukštai keliant kelius, bėgimas kulnais liečiant sėdmenis, bėgimas tiesiant kojas į priekį, aukšti pašokimai į viršų pakaitomis traukiant kelius prie krūtinės ir pan.	
PRATIMAI PILVO PRESUI IR NUGARAI, IŠTŪPSTAI IR PRITŪPIMAI, TEMPIMO PRATIMAI	Pratimus pilvo presui ir nugarai, ištūpstus ir pritūpimus, tempimo pratimus svarbu atlikti taisyklingai, todėl geriausia juos atlikti prieš tai turėjus individualią ar grupinę treniruotę su kvalifikuotu specialistu.	