

<b>PAGREITĖJIMAS</b>	bėgimo greitis kiek didesnis, nei numatomas varžybu greitis, tačiau nereikia bėgti maksimaliomis pastangomis.
<b>APŠILIMAS</b>	yra lėtas bėgimas, kurio metu kūnas paruošiamas būsimam fiziniam darbui.
<b>TOLYGUS BĖGIMAS</b>	atliekamas 50–60 proc. nuo maksimalių pastangų.
<b>TEMPINIS BĖGIMAS</b>	bėgimo greitis artimas numatomų varžybu greičiui, bet ne greičiau.
<b>DAUGIAŠUOLIAI</b>	šuoliavimas į priekį, siekiant pašokti kuo aukščiau ir toliau į priekį, kartu keičiant koją, nuo kurios atsispiriate.
<b>SPECIALIEJI PRATIMAI</b>	bėgimas aukštai keliant kelius, bėgimas kulnais liečiant sėdmenis, bėgimas tiesiant kojas į priekį, aukšti pašokimai į viršų pakaitomis traukiant kelius prie krūtinės ir pan.
<b>PRATIMAI PILVO PRESUI IR NUGARAI, IŲTŪPSTAI IR PRITŪPIMAI, TEMPIMO PRATIMAI</b>	Pratimus pilvo presui ir nugarai, įtūpstus ir pritūpimus, tempimo pratimus svarbu atlikti taisyklingai, todėl geriausia juos atlikti prieš tai turėjus individualią ar grupinę treniruotę su kvalifikuotu specialistu.

### TRENIRUOTĖS ATLIKIMO PAVYZDŽIAI:

#### 1 PAVYZDYS

5 km apšilimas + 10x(1 min greitai / 1 min lėtai) + 2 km atsipalaidavimas.  
Tempimo pratimai.

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.

#### 2 PAVYZDYS

3 km apšilimas.  
Tempimo pratimai, specialieji pratimai.  
3x(2 km greitai / 3 min poilsis). 2 km atsipalaidavimas.  
Tempimo pratimai.

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.