

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	4
Принципы тренировки .....	7
Техника оздоровительного бега .....	11
Скорость передвижения .....	13
Методы использования оздоровительного бега .....	13
Тренировочная нагрузка .....	15
Продолжительность бега .....	17
Интенсивность бега .....	19
Показатели дыхания как критерии интенсивности бега .....	22
Список использованной литературы .....	25