04.05 11

**Поняття оздоровчого бігу. Техніка оздоровчого бігу.**

[***http://referat-ok.com.ua/medicina/vpliv-bigu-na-zdorovya-lyudini***](http://referat-ok.com.ua/medicina/vpliv-bigu-na-zdorovya-lyudini)

**Виконати комплекс спеціальних бігових вправ на місці (по можливості в русі), 15-17 сек, основна група, 13-14 сек, підготовча група (кожну вправу з чергуванням відпочинку).**

[***https://www.youtube.com/watch?v=tz2TOMqE8YQ&fbclid=IwAR0zKu-XBvvsrKlulT-4mp\_ZWHFflvC5YxukoP52JYEKUogpfLRI71Hhzi8***](https://www.youtube.com/watch?v=tz2TOMqE8YQ&fbclid=IwAR0zKu-XBvvsrKlulT-4mp_ZWHFflvC5YxukoP52JYEKUogpfLRI71Hhzi8)