

Бег на средние дистанции

Средние дистанции являются началом работы на выносливость, малые дистанции еще можно пробежать на одном дыхании, но в беге на средние дистанции это будет сделать гораздо сложнее.





К средним дистанциям относят:

- 800м
- 1000м
- 1500м
- 1миля
- 2000м
- 3000м
- 3000м с препятствиями

Старт

Начиная со средних дистанций спортсмены используют высокий старт, по сигналу «На старт» ставят толчковую ногу впереди, а маховую на расстоянии 20-30 см от пятки толчковой, масса тела переносится вперед. Также в этом беге отсутствует команда «Внимание» По команде «Марш» спортсмены начинают бежать.



Бег по дистанции



Самое важное в беге на средние дистанции это оценивать и распределять свои силы на всю длину дистанции, как нужно будет делать на дальних дистанциях, но и не нужно бежать слишком медленно, умеренный темп, контроль дыхания за этим нужно следить.

Финиш

За 200-400 метров до финиша, нужно немного ускориться, увеличивая частоту шагов. Это позволит вырваться вперед.



Техника

Если выполнять технику бега на средних дистанциях правильно, соблюдать контроль сил и дыхания, то все получится!