**NỘI DUNG CHẠY BỀN**

**KHỐI 10, 11**

**NỘI DUNG:** Chạy bền trên địa hình tự nhiên

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Chạy bền** | **Cự li** | **Thời gian** |
| **Nam** | 1000m | < 4’30’’ |
| **Nữ** | 500m | < 2’15’’ |

**YÊU CẦU:**

* Khởi động kỹ trước khi chạy
* Chạy 80% sức
* Phân phối nhịn thở: 2-3 bước hít vào, 2-3 bước thở ra
* Đánh tay nhịp nhàng
* Thả lỏng sau khi chạy