**Пробежка на длинные дистанции**: Бег на длинные расстояния, обычно от 5 км и более, с постепенным темпом и выносливостью.

**Интервальные беговые пробежки**: Перемежающиеся интервалы интенсивности (например, бег на высокой скорости, с последующим переходом на бег медленным темпом).

**Бег по холмам**: Бег по наклонной поверхности или подъем по лестнице для укрепления ног и увеличения выносливости.

**Спринтерские ускорения**: Короткие, но интенсивные беговые упражнения на максимальной скорости.

**Темповые пробежки**: Бег на определенной скорости (темпе) в течение определенного времени или расстояния.

**Бег с высокими коленями**: Упражнение, при котором бегун поднимает колени выше обычного для улучшения беговой техники и укрепления ягодичных мышц.

**Бег с отжиманиями**: Периодические остановки на пробежке для выполнения отжиманий, что улучшает силу корпуса и верхней части тела.

**Бег с разнонаправленными упражнениями**: Включение в тренировку бега упражнений с переходами от бега вперед к бегу назад или боковому бегу для улучшения координации и скорости.

**Бег с упражнениями на площадке**: Бег на короткие дистанции с последующими упражнениями на площадке (например, выпады, приседания, прыжки), чтобы разнообразить тренировку и укрепить мышцы.

**Бег с препятствиями**: Пробежка с преодолением препятствий (например, бег через покрытые трубы, перепрыгивание через барьеры), чтобы развить гибкость и силу.

**Бег на месте с подъемом коленей**: Упражнение, при котором бегун бежит на месте, поднимая колени как можно выше, для улучшения координации и укрепления мышц ног.

**Бег с упражнениями на растяжку:** Периодические остановки на пробежке для выполнения упражнений на растяжку для улучшения гибкости и снижения риска травм.

**Бег с гантелями или весом:** Бег с дополнительным весом в руках или на груди для увеличения нагрузки и развития силы.

**Бег с определенной частотой шага**: Тренировка с фокусом на поддержание определенной частоты шага, что помогает улучшить технику бега и эффективность движений.

**Бег с прыжками вверх**: Упражнение, при котором бегун периодически выполняет прыжки вверх во время пробежки для улучшения силы и выносливости ног.

**Бег с петлями или препятствиями для ног**: Пробежка с преодолением петель или препятствий, установленных на дорожке, для развития ловкости и скорости.

**Бег с изменением территории**: Пробежка с изменением поверхности (например, бег по песку, траве, грунту) для разнообразия тренировки и улучшения адаптации организма к различным условиям.

**Бег с боковыми шагами**: Упражнение, при котором бегун периодически бегает боком к направлению движения, чтобы улучшить координацию и силу боковых мышц.

**Бег с перекатами через плечо**: Пробежка с периодическими перекатами через плечо, что помогает улучшить гибкость и силу корпуса.

**Бег с выпадами**: Пробежка с периодическими выпадами для укрепления ягодичных и бедренных мышц.

**Бег с упражнениями на равновесие**: Периодические остановки на пробежке для выполнения упражнений на равновесие (например, подъем на одной ноге), что помогает улучшить координацию и стабильность.

**Бег с задержкой отталкивания**: Упражнение, при котором бегун задерживает момент отталкивания от поверхности на каждом шаге, чтобы улучшить технику бега и силу ног.

**Бег с вращательными движениями**: Пробежка с включением вращательных движений торса или рук для улучшения силы и гибкости корпуса.

**Бег с пружинистыми** **шагами**: Упражнение, при котором бегун выполняет короткие, пружинистые шаги для увеличения скорости и мощности движений.

**Бег с ползаньем**: Пробежка с периодическим ползанием на короткие расстояния для укрепления мышц и улучшения координации.

**Бег с восстановительными перерывами**: Пробежка с периодическими восстановительными перерывами для отдыха и восстановления сил между упражнениями.

**Бег с прыжками через препятствия**: Упражнение, при котором бегун периодически выполняет прыжки через низкие препятствия для улучшения координации и силы ног.

**Бег с упражнениями на скорость**: Периодические остановки на пробежке для выполнения упражнений на увеличение скорости (например, быстрые шаги на месте), чтобы улучшить скоростные качества.

**Бег с прыжками с места в длину**: Упражнение, при котором бегун периодически выполняет прыжки с места вперед для улучшения мощности и скорости.