**《300—500米走跑交替》学程拓展**

**1.30秒走跑交替计时**

练习方法：选择空旷的场地，先进行30秒自然放松走，然后进行30秒自然放松跑，交替进行。练习时间可根据自身情况而定。

**2.400米走跑交替**

练习方法：选择400米标准田径场，从起点开始，弯道时进行自然放松走，进入直道进行自然放松跑。根据自身情况决定练习圈数。