

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกวิ่งขึ้นเนินอย่างเดียว

โปรแกรมการฝึกวิ่งขึ้นเนินอย่างเดียว

สัปดาห์ที่ 1

วันอังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งขึ้นเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 40 เมตร จำนวน 6 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

วันพฤหัสบดี

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งขึ้นเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 50 เมตร จำนวน 6 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

วันเสาร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งขึ้นเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 6 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

ลำดับที่ 2

วันอังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งขึ้นเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 50 เมตร จำนวน 6 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครึ่งกิโลเมตร

วันพฤหัสบดี

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งขึ้นเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 6 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครึ่งกิโลเมตร

วันเสาร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งขึ้นเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 70 เมตร จำนวน 6 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครึ่งกิโลเมตร

สัปดาห์ที่ 3

วันอังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งขึ้นเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 6 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

วันพฤหัสบดี

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งขึ้นเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 70 เมตร จำนวน 6 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

วันเสาร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งขึ้นเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 80 เมตร จำนวน 6 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

สัปดาห์ที่ 4

วันอังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งขึ้นเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 40 เมตร จำนวน 8 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

วันพฤหัสบดี

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งขึ้นเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 50 เมตร จำนวน 8 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

วันเสาร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งขึ้นเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 8 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

สัปดาห์ที่ 5

วันอังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งขึ้นเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 50 เมตร จำนวน 8 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

วันพฤหัสบดี

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งขึ้นเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 8 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

วันเสาร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งขึ้นเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 70 เมตร จำนวน 8 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

ลำดับที่ 6

วันอังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งขึ้นเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 8 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

วันพฤหัสบดี

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งขึ้นเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 70 เมตร จำนวน 8 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

วันเสาร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งขึ้นเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 80 เมตร จำนวน 8 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการฝึกวิ่งลงเนินอย่างเดียว

โปรแกรมการฝึกวิ่งลงเนินอย่างเดียว

สัปดาห์ที่ 1

วันอังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 40 เมตร จำนวน 6 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

วันพฤหัสบดี

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 50 เมตร จำนวน 6 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

วันเสาร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 6 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

ลำดับที่ 2

วันอังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 50 เมตร จำนวน 6 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

วันพฤหัสบดี

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 6 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

วันเสาร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 70 เมตร จำนวน 6 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

ลำดับที่ 3

วันอังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 6 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครึ่งกิโลเมตร

วันพฤหัสบดี

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 70 เมตร จำนวน 6 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครึ่งกิโลเมตร

วันเสาร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 80 เมตร จำนวน 6 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครึ่งกิโลเมตร

ลำดับที่ 4

วันอังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ฟ้อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฟีกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 40 เมตร จำนวน 8 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ฟ้อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ฟ้อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครึ่งกิโลเมตร

วันพฤหัสบดี

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ฟ้อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฟีกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 50 เมตร จำนวน 8 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ฟ้อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ฟ้อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครึ่งกิโลเมตร

วันเสาร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ฟ้อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฟีกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 8 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ฟ้อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ฟ้อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครึ่งกิโลเมตร

สัปดาห์ที่ 5

วันอังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 50 เมตร จำนวน 8 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

วันพฤหัสบดี

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 8 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

วันเสาร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 70 เมตร จำนวน 8 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

ลำดับที่ 6

วันอังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 8 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

วันพฤหัสบดี

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 70 เมตร จำนวน 8 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

วันเสาร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 80 เมตร จำนวน 8 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 3.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการฝึกวิ่งลงเนินร่วมกับการวิ่งขึ้นเนิน

โปรแกรมการฝึกวิ่งลงเนินร่วมกับการวิ่งขึ้นเนิน

สัปดาห์ที่ 1

วันอังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 40 เมตร จำนวน 3 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. วิ่งขึ้นเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 40 เมตร จำนวน 3 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
4. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 4.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 4.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครึ่งกิโลเมตร

วันพฤหัสบดี

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 50 เมตร จำนวน 3 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. วิ่งขึ้นเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 50 เมตร จำนวน 3 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
4. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 4.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 4.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครึ่งกิโลเมตร

วันเสาร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 3 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. วิ่งขึ้นเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 3 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
4. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 4.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 4.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครึ่งกิโลเมตร

สัปดาห์ที่ 2

วันอังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 50 เมตร จำนวน 3 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. วิ่งขึ้นเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 50 เมตร จำนวน 3 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
4. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 4.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 4.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

วันพฤหัสบดี

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 3 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. วิ่งขึ้นเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 3 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
4. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 4.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 4.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

วันเสาร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 70 เมตร จำนวน 3 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. วิ่งขึ้นเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 70 เมตร จำนวน 3 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
4. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 4.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 4.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

ลำดับที่ 3

วันอังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบาๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 3 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. วิ่งขึ้นเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 3 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
4. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 4.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 4.2 เดินหรือวิ่งเบาๆ ครึ่งกิโลเมตร

วันพฤหัสบดี

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบาๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 70 เมตร จำนวน 3 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. วิ่งขึ้นเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 70 เมตร จำนวน 3 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
4. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 4.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 4.2 เดินหรือวิ่งเบาๆ ครึ่งกิโลเมตร

วันเสาร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบาๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 80 เมตร จำนวน 3 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. วิ่งขึ้นเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 80 เมตร จำนวน 3 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
4. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 4.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 4.2 เดินหรือวิ่งเบาๆ ครึ่งกิโลเมตร

ลำดับที่ 4

วันอังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 40 เมตร จำนวน 4 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. วิ่งขึ้นเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 40 เมตร จำนวน 4 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
4. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 4.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 4.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

วันพฤหัสบดี

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 50 เมตร จำนวน 4 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. วิ่งขึ้นเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 50 เมตร จำนวน 4 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
4. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 4.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 4.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

วันเสาร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 4 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. วิ่งขึ้นเนิน โดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 4 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
4. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 4.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 4.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครั้งกิโลเมตร

สัปดาห์ที่ 5

วันอังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ฟ้อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 50 เมตร จำนวน 4 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. วิ่งขึ้นเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 50 เมตร จำนวน 4 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
4. ฟ้อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 4.1 ฟ้อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 4.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครึ่งกิโลเมตร

วันพฤหัสบดี

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ฟ้อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 4 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. วิ่งขึ้นเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 4 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
4. ฟ้อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 4.1 ฟ้อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 4.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครึ่งกิโลเมตร

วันเสาร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ฟ้อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 70 เมตร จำนวน 4 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. วิ่งขึ้นเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 70 เมตร จำนวน 4 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
4. ฟ้อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 4.1 ฟ้อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 4.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครึ่งกิโลเมตร

สถาปัตยกรรมที่ 6

วันอังคาร

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 4 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. วิ่งขึ้นเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 60 เมตร จำนวน 4 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
4. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 4.3 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 4.4 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครึ่งกิโลเมตร

วันพฤหัสบดี

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
2. วิ่งลงเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 70 เมตร จำนวน 4 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
3. วิ่งขึ้นเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 70 เมตร จำนวน 4 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
4. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 4.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 4.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครึ่งกิโลเมตร

วันเสาร์

1. อบอุ่นร่างกาย
 - 1.1 วิ่งเบา ๆ 1.5 กิโลเมตร
 - 1.2 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก ง)
 - 1.3 ฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งและประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
5. วิ่งลงเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 80 เมตร จำนวน 4 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
6. วิ่งขึ้นเนินโดยใช้ความเร็วเต็มที่ ระยะทาง 80 เมตร จำนวน 4 เที้ยว (พักระหว่างเที้ยว 2 – 5 นาที)
7. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 7.1 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ภาคผนวก จ)
 - 7.2 เดินหรือวิ่งเบา ๆ ครึ่งกิโลเมตร

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

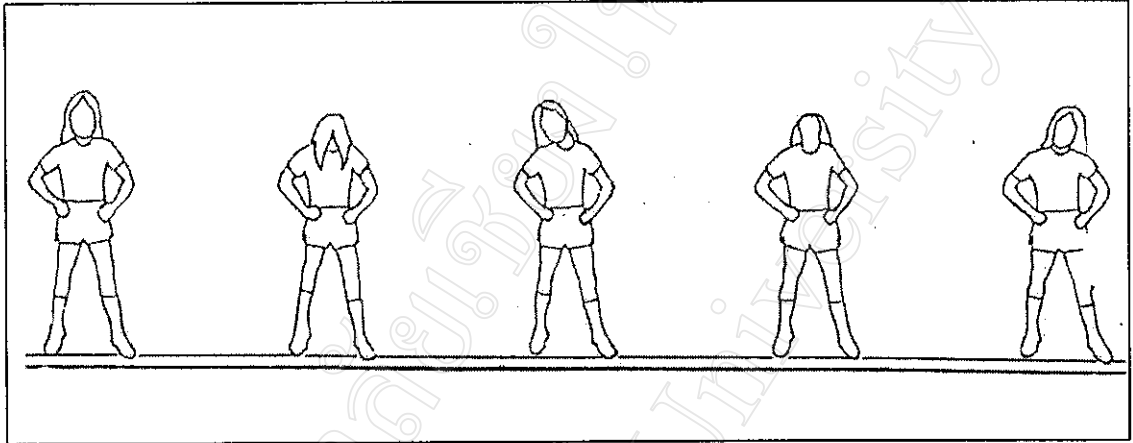
ภาคผนวก ง

การผ่อนคลายนโยบาย

หมุนศีรษะ

วัตถุประสงค์

พัฒนาความอ่อนตัวและความแข็งแรงของคอ



ภาพที่ 1 แสดงการหมุนศีรษะ

ท่าเริ่มต้น

นักกีฬายืนตัวตรง เท้าแยกออกจากกันให้มีระยะห่างเท่ากับความกว้างของไหล่ มือทั้งสองจับที่สะเอว

ลำดับการปฏิบัติ

จังหวะที่ 1 นักกีฬาก้มศีรษะให้คางจรดลำคอ แล้วยกศีรษะกลับมาสู่ท่าเดิม

จังหวะที่ 2 เอียงศีรษะไปทางขวา แล้วกลับมาสู่ท่าเดิม

จังหวะที่ 3 เงยศีรษะไปข้างหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วกลับมาสู่ท่าเดิม

จังหวะที่ 4 เอียงศีรษะไปทางซ้าย แล้วกลับมาสู่ท่าเดิม

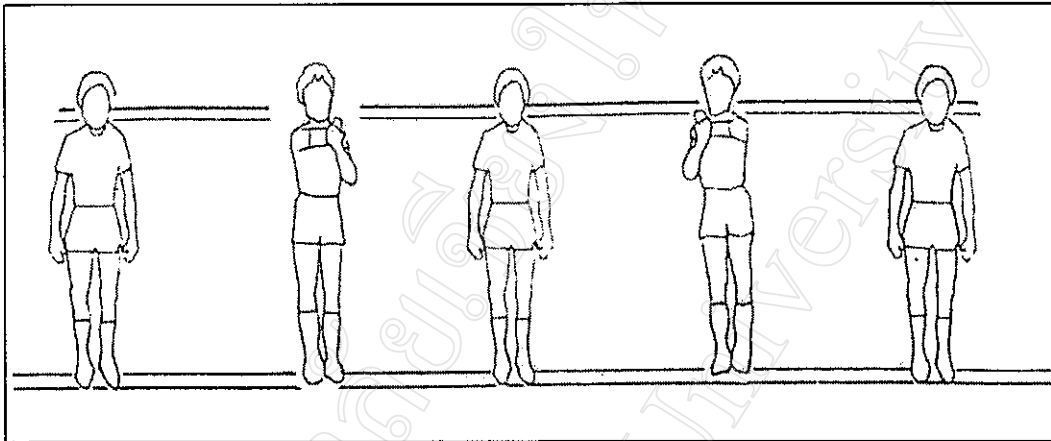
หมายเหตุ

การเคลื่อนไหวในท่านี้ต้องปฏิบัติให้เป็นจังหวะอย่างสม่ำเสมอ และไม่ควรรกระตุกอย่างแรง ควรปฏิบัติอย่างระมัดระวัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อปฏิบัติไปจนถึงจังหวะที่ 3 เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการบาดเจ็บที่บริเวณคอ

ดึงศอก

วัตถุประสงค์

พัฒนาความอ่อนตัวของไหล่



ภาพที่ 2 แสดงการดึงศอก

ท่าเริ่มต้น

นักกีฬายืนตัวตรง เท้าแยก แขนทั้งสองวางแนบชิดลำตัวด้านข้าง

ลำดับการปฏิบัติ

จังหวะที่ 1 นักกีฬายกแขนขวาขึ้น ใช้มือซ้ายจับข้อศอกขวาไว้ ต่อจากนั้น

ดึงข้อศอกไขว้กอย่างช้า ๆ

จังหวะที่ 2 กลับสู่ท่าเริ่มต้นตามเดิม

จังหวะที่ 3 ยกแขนซ้ายขึ้น ใช้มือขวาจับข้อศอกซ้ายไว้ ต่อจากนั้น

ดึงข้อศอกไขว้กอย่างช้า ๆ

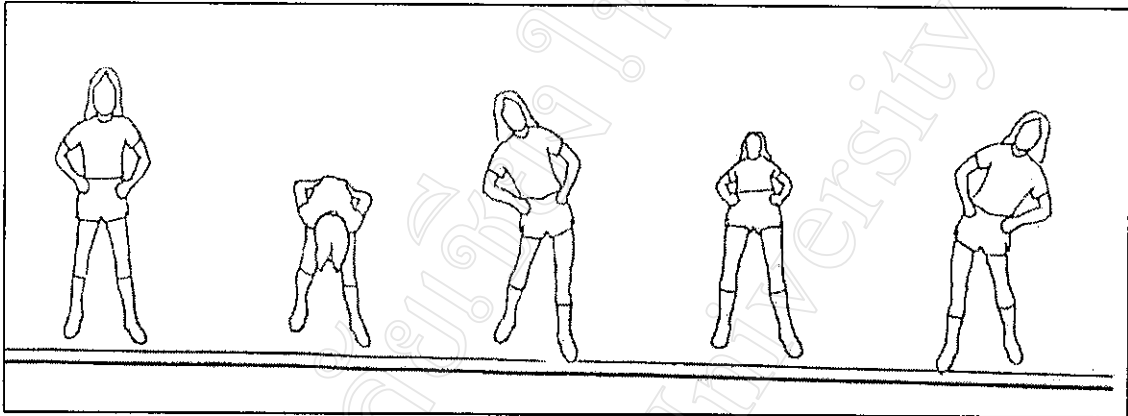
จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเริ่มต้นตามเดิม

หมายเหตุ

การออกกำลังกายท่านี้ต้องปฏิบัติอย่างช้า ๆ เพื่อให้การบริหารกายเป็นแบบไม่เคลื่อนที่ ขณะที่นักกีฬาปฏิบัติจังหวะที่ 1 และจังหวะที่ 3 นั้น ควรให้นับ 1 – 5 ท่านี้ เป็นการบริหารกายที่ขอดีเยี่ยมสำหรับการอบอุ่นร่างกายเพื่อการฝึกทักษะที่ต้องใช้การขว้างปา

หมุนลำตัว

วัตถุประสงค์ พัฒนาความอ่อนตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องและหลังส่วนล่าง



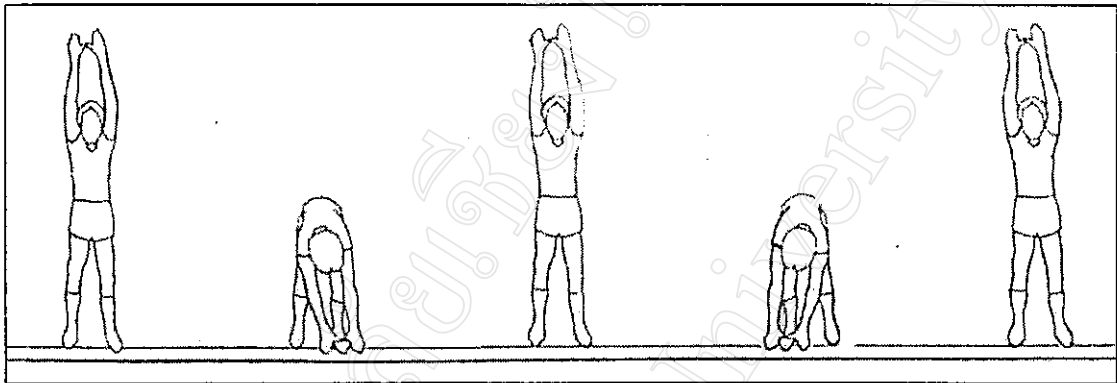
ภาพที่ 3 แสดงการหมุนลำตัว

- ทำเริ่มต้น** นักกีฬายืนตัวตรง เท้าแยกออกจากกันให้ห่างเท่ากับความกว้างของไหล่ มือทั้งสองจับไว้ที่สะเอว
- ลำดับการปฏิบัติ**
- จังหวะที่ 1 นักกีฬาก้มลำตัวไปข้างหน้า ให้ท่ามุม 90 องศาที่ระดับเอว แล้วกลับสู่ท่าเดิม
- จังหวะที่ 2 เอนลำตัวไปทางขวาให้ไกลที่สุดเท่าที่จะไกลได้ แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้นตามเดิม
- จังหวะที่ 3 เอนลำตัวไปข้างหลังให้ไกลที่สุดเท่าที่จะไกลได้ แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้นตามเดิม
- จังหวะที่ 4 เอนลำตัวไปทางซ้ายให้ไกลที่สุดเท่าที่จะไกลได้ แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้นตามเดิม
- หมายเหตุ** นักกีฬาต้องวางศีรษะให้มั่นคง สายตาจับที่จุดใดจุดหนึ่งแต่เพียงจุดเดียว เพื่อป้องกันการเวียนศีรษะ และในการปฏิบัติจังหวะที่ 3 นักกีฬาต้องระมัดระวังเป็นพิเศษเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายกับหลังส่วนล่าง

เหยียดแขนงอลำตัว

วัตถุประสงค์

พัฒนาความอ่อนตัวของหลังส่วนล่าง ต้นขาส่วนหลังและความแข็งแรงของหลังส่วนล่าง



ภาพที่ 4 แสดงการเหยียดแขนงอลำตัว

ท่าเริ่มต้น

นักกีฬายืนตัวตรง เท้าแยกห่างจากกันเท่ากับความกว้างของไหล่ เหยียดแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ และให้ปลายนิ้วหัวแม่มือแตะกันไว้

ลำดับการปฏิบัติ

จังหวะที่ 1 นักกีฬาก้มลำตัวลงแล้วเหยียดแขนทั้งสองข้างให้สัมผัสกับเท้าซ้าย
 จังหวะที่ 2 กลับสู่ท่าเริ่มต้นตามเดิม
 จังหวะที่ 3 ก้มลำตัวลงแล้วเหยียดแขนทั้งสองให้สัมผัสเท้าขวา
 จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเริ่มต้นตามเดิม

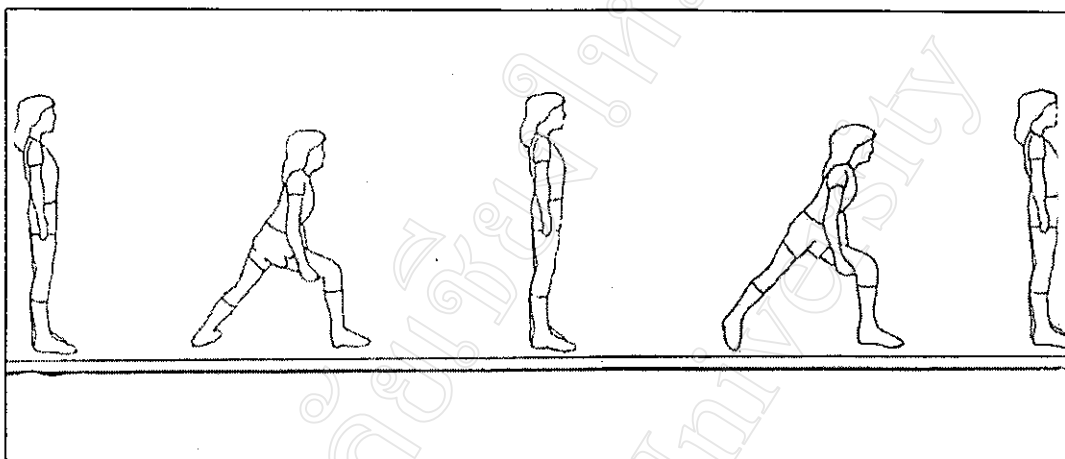
หมายเหตุ

ควรกระตุ้นให้นักกีฬาย่อเข้าเบา ๆ และลำตัวจะกลับสู่ท่ายืนตรงตามเดิมเมื่อนับจังหวะที่ 2 และจังหวะที่ 4 เพื่อให้การออกกำลังกายทำนี้เป็นท่าที่อยู่กับที่ ตำแหน่งที่นับจังหวะที่ 1 และจังหวะที่ 3 นั้น นักกีฬาอาจนับเวลาเป็นวินาทีก็ได้

กอดแบบหมี่

วัตถุประสงค์

พัฒนาความอ่อนตัวของต้นขาส่วนหลังและสะโพก



ภาพที่ 5 แสดงการกอดแบบหมี่

ท่าเริ่มต้น

นักกีฬายืนตัวตรง เท้าแยกออกจากกันเท่ากับความกว้างของไหล่ แขนทั้งสองข้างวางแนบไว้กับลำตัว

ลำดับการปฏิบัติ

จังหวะที่ 1 นักกีฬาก้าวยาวๆ ด้วยเท้าขวาไปข้างหน้า มือทั้งสองจับกันไว้ใต้ต้นขาขวา

จังหวะที่ 2 กลับสู่ท่าเริ่มต้นตามเดิม

จังหวะที่ 3 ก้าวยาว ๆ ด้วยเท้าซ้ายไปข้างหน้า มือทั้งสองจับกันไว้ใต้ต้นขาซ้าย

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเริ่มต้นตามเดิม

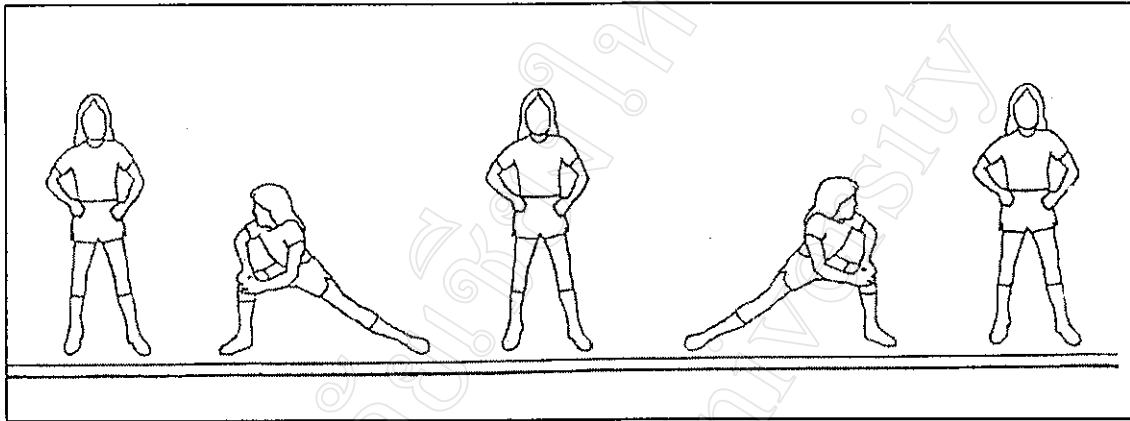
หมายเหตุ

นักกีฬาควรรองขาหลังในขณะที่ปฏิบัติในจังหวะที่ 1 และ 3 โย้ชต้องกระตุ้นให้นักกีฬาก้าวเท้ายาว ๆ ไปข้างหน้า ในขณะเดียวกันเท้าหลังต้องอยู่กับที่ ไม่เคลื่อนไหว

พุ่งไปข้างหน้า

วัตถุประสงค์

พัฒนาความอ่อนตัวของต้นขาส่วนหน้าและสะโพกส่วนหลัง



ภาพที่ 6 แสดงการพุ่งไปข้างหน้า

ท่าเริ่มต้น

นักกีฬายืนแยกเท้าห่างจากกันเท่ากับความกว้างของไหล่ มือทั้งสองวางที่สะโพก

ลำดับการปฏิบัติ

จังหวะที่ 1 นักกีฬาก้าวยาวๆ ด้วยเท้าขวาไปทางขวา ขาซ้ายตั้งและปลายเท้าชี้ออกด้านนอก มือทั้งสองวางบนขาขวา
 จังหวะที่ 2 กลับสู่ท่าเริ่มต้นตามเดิม
 จังหวะที่ 3 พุ่งเท้าซ้ายไปทางซ้าย ขาขวาตั้งและปลายเท้าชี้ออกด้านนอก
 จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเริ่มต้นตามเดิม

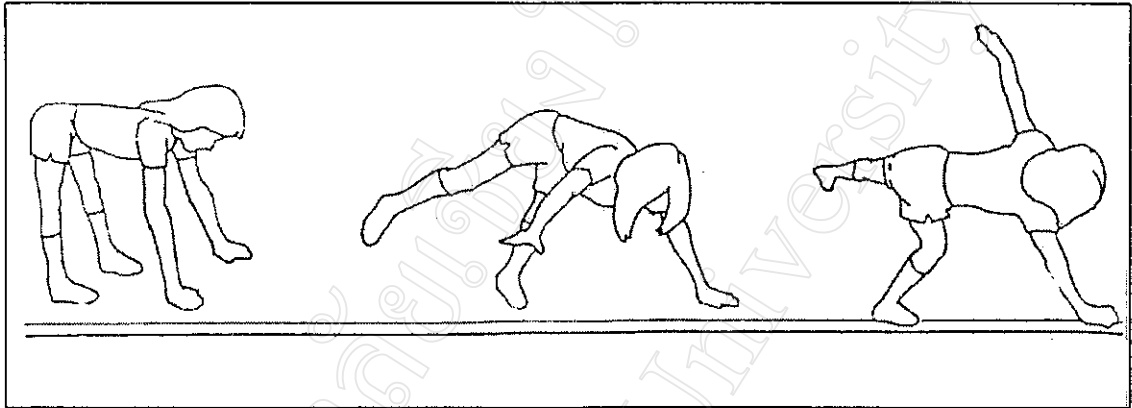
หมายเหตุ

นักกีฬาควรพุ่งเท้าออกไปยาว ๆ ในจังหวะที่ 1 และ 3 เพื่อให้มั่นใจว่ามุมของเข่าอยู่ในตำแหน่ง 90 องศา หรือ น้อยกว่า

เดินหมี

วัตถุประสงค์

พัฒนาความอ่อนตัวของต้นขาส่วนหลังและความแข็งแรงและความอ่อนตัวของไหล่และท้อง



ภาพที่ 7 แสดงการเดินหมี

ท่าเริ่มต้น

นักกีฬายืนแยกเท้าอยู่บนพื้น ก้มลำตัวในระดับเอว ให้มือทั้งสองแตะพื้น

ลำดับการปฏิบัติ

นักกีฬากำลังจะเดินด้วยมือและเท้า กล่าวคือ เมื่อนับจังหวะที่ 1 นักกีฬายกแขนขวาและขาขวาพร้อมกัน โน้มตัวเคลื่อนที่ไปข้างหน้า แล้วจึงกลับสู่ท่าเริ่มต้นตามเดิม จังหวะที่ 2 ยกแขนซ้ายและขาซ้ายพร้อมกัน เคลื่อนที่ไปข้างหน้า ต่อจากนั้นกลับสู่ท่าเริ่มต้นตามเดิม

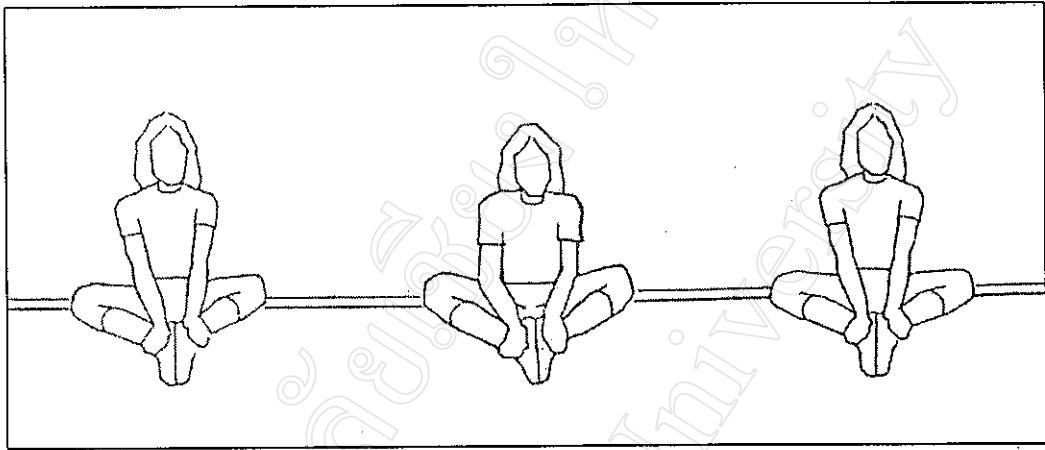
หมายเหตุ

นักกีฬาอาจจะปฏิบัติข้างใดข้างหนึ่งแต่เพียงข้างเดียว หรือจะเดินไปข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ ขาและแขนจะต้องเหยียดตรงตลอดเวลา ในขณะที่ปฏิบัติ นักกีฬาอาจส่งเสียงแบบหมีก็ได้ เพื่อให้ดูเป็นธรรมชาติมากยิ่งขึ้น

เหยียดต้นขา

วัตถุประสงค์

พัฒนาความอ่อนตัวของสะโพก



ภาพที่ 8 แสดงการเหยียดต้นขา

ท่าเริ่มต้น

นักกีฬา นั่งลง เข่าอ เท้าทั้งสองแตะกัน มือทั้งสองจับเท้าไว้

ลำดับการปฏิบัติ

จังหวะที่ 1 นักกีฬาค่อย ๆ แยกเข่าออกจากกันให้ไกลที่สุดเท่าที่จะไกลได้ แล้วดึงเท้าทั้งสองเข้าหาลำตัว

จังหวะที่ 2 กลับสู่ท่าเริ่มต้นตามเดิม

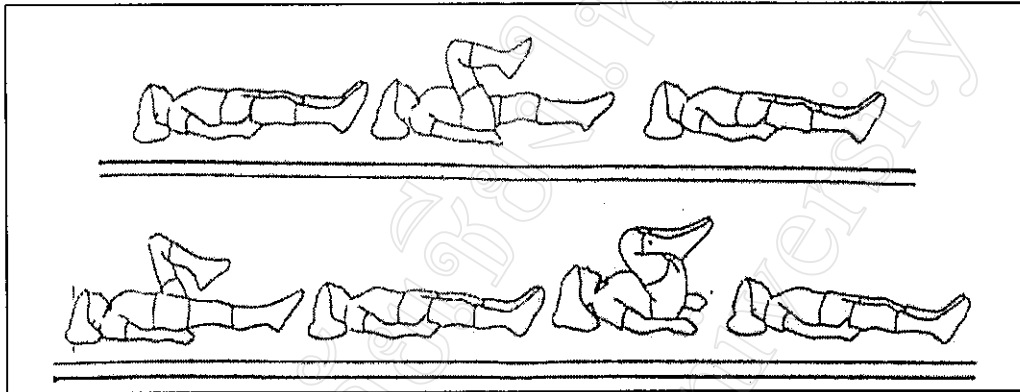
หมายเหตุ

มีแนวโน้มที่นักกีฬาจะเคลื่อนไหวขาขึ้นและลงอย่างรวดเร็วได้ นักกีฬาจะต้องระลึกอยู่เสมอว่า การออกกำลังกายแบบนี้ต้องปฏิบัติอย่างช้า ๆ และจะยกขาขึ้นมาไม่ได้

ยกเข่า

วัตถุประสงค์

พัฒนาความอ่อนตัวของหลัง ส่วนล่างและต้นขาส่วนหลัง



ภาพที่ 9 ภาพแสดงการยกเข่า

ท่าเริ่มต้น

นักกีฬานอนหงาย หลังแนบติดพื้น เท้าทั้งสองวางราบชิดกัน แขนทั้งสองวางไว้แนบกับลำตัว

ลำดับการปฏิบัติ

จังหวะที่ 1 นักกีฬาดึงขาขวาเข้ามาให้ใกล้กับอกมากที่สุดเท่าที่จะมากได้
 จังหวะที่ 2 เขยียดจากกลับไปสู่ท่าเริ่มต้นตามเดิม
 จังหวะที่ 3 ปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ 1 แต่เปลี่ยนเป็นขาซ้าย
 จังหวะที่ 4 เขยียดจากกลับไปสู่ท่าเริ่มต้นตามเดิม
 จังหวะที่ 5 ดึงขาทั้งสองขึ้นมาชิดอก
 จังหวะที่ 6 กลับสู่เริ่มต้นตามเดิม

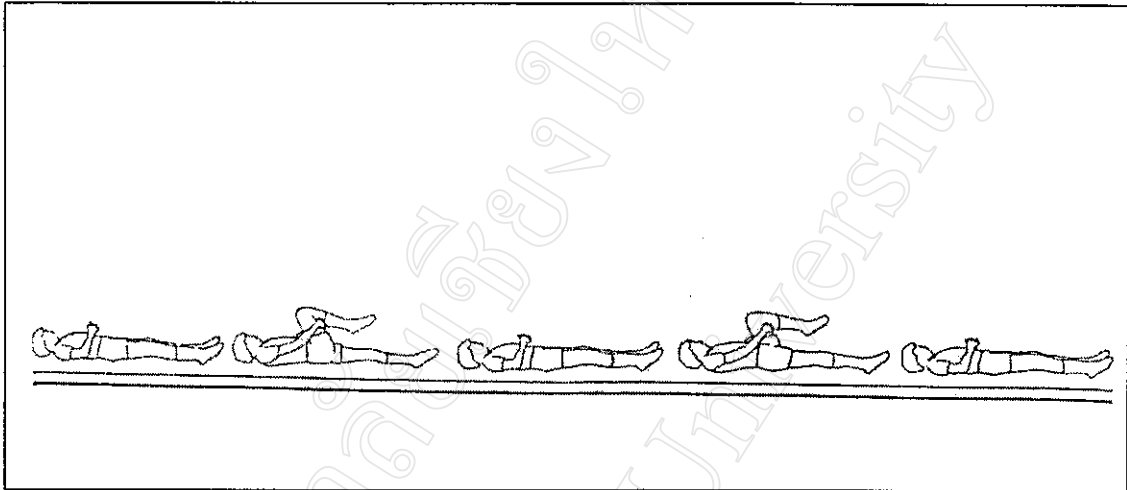
หมายเหตุ

ขณะที่นักกีฬายกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นมา ขาอีกข้างหนึ่งจะต้องวางราบอยู่กับพื้นตลอดเวลา การบริหารกายทำนี้ หากนักกีฬาสามารถยกศีรษะและคางขึ้นเล็กน้อย ขณะยกขาขึ้นชิดอก ก็จะเป็นการช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องได้ด้วย

เหยียดผ้า / ก้าวผ่าน

วัตถุประสงค์

พัฒนาความอ่อนตัวของหลังส่วนล่างและสะโพกส่วนหลัง



ภาพที่ 10 ภาพแสดงการเหยียดผ้า / ก้าวผ่าน

ท่าเริ่มต้น

นักกีฬานอนหงาย หลังแนบติดพื้น เท้าทั้งสองวางราบชิดกัน มือทั้งสองประสานกันไว้บริเวณหน้าท้อง

ลำดับการปฏิบัติ

จังหวะที่ 1 นักกีฬาดึงขาขวาเข้าหาลำตัว แล้วใช้มือทั้งสองจับบริเวณต้นขาส่วนหลังไว้

จังหวะที่ 2 กลับสู่ท่าเริ่มต้นตามเดิม

จังหวะที่ 3 ดึงเข่าซ้ายเข้าหาลำตัว แล้วใช้มือทั้งสองจับบริเวณต้นขาส่วนหลังไว้

จังหวะที่ 4 กลับสู่ท่าเริ่มต้นตามเดิม

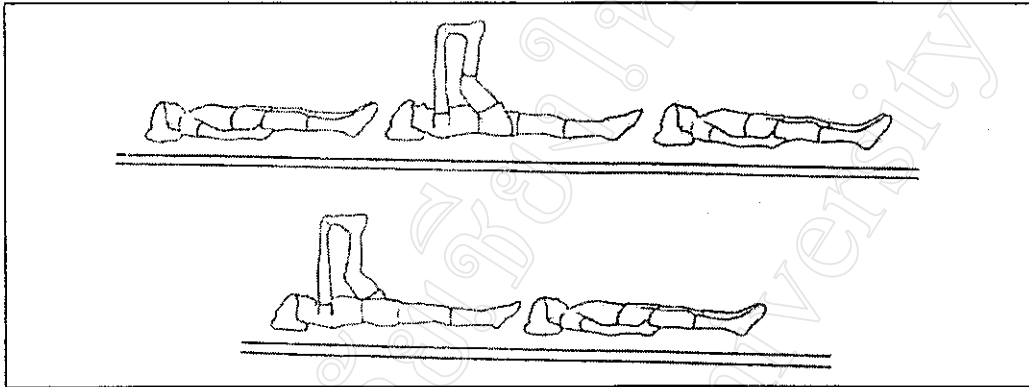
หมายเหตุ

การออกกำลังกายท่านี้อาจปฏิบัติในท่าอื่นก็ได้ เพื่อช่วยพัฒนาองค์ประกอบในด้านการทรงตัว

ยกขา

วัตถุประสงค์

พัฒนาความอ่อนตัวของหลังส่วนล่างและสะโพก



ภาพที่ 11 ภาพแสดงการยกขา

ท่าเริ่มต้น

นักกีฬานอนหงาย หลังแนบติดพื้น เท้าทั้งสองวางราบชิดกัน แขนทั้งสองวางไว้แนบกับลำตัว

ลำดับการปฏิบัติ

จังหวะที่ 1 นักกีฬาพยายามยกขาให้สูงจากพื้นมากที่สุด ใช้มือทั้งสองจับปลายเท้า
 จังหวะที่ 2 วางขาตกลงกลับไปสู่ท่าเริ่มต้นตามเดิม
 จังหวะที่ 3 ยกขาซ้ายให้สูงจากพื้นมากที่สุด ใช้มือทั้งสองจับปลายเท้า
 จังหวะที่ 4 วางขาตกลงกลับไปสู่ท่าเริ่มต้นตามเดิม

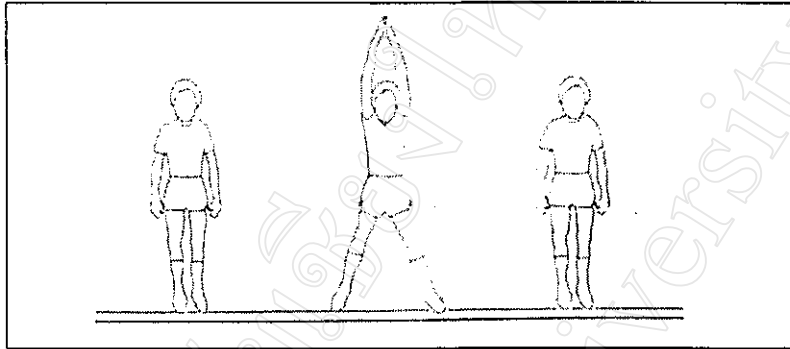
หมายเหตุ

ควรย่อเข่าเล็กน้อยเมื่ออยู่ในท่าที่ยกขาพื้นพื้นมากที่สุดและควรเหยียดขาที่วางราบอยู่บนพื้นให้ตรง

กระโดดแยกเท้า / ตบมือเหนือศีรษะ

วัตถุประสงค์

พัฒนาความอ่อนตัวของไหล่ แขนส่วนบน ขาส່วบนบนและข้อเท้า



ภาพที่ 12 ภาพแสดงการกระโดดแยกเท้า / ตบมือเหนือศีรษะ

ท่าเริ่มต้น

นักกีฬายืนตัวตรง เท้าชิด แขนทั้งสองวางแนบชิดลำตัว

ลำดับการปฏิบัติ

จังหวะที่ 1 นักกีฬาระโดดแยกเท้าออก พร้อมกับกางแขนทั้งสองออกไปทางด้านข้าง ในจังหวะเดียวกันก็ยกมือทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ ให้ฝ่ามือสัมผัสกัน

จังหวะที่ 2 กลับสู่ท่าเริ่มต้นตามเดิม

หมายเหตุ

การออกกำลังกายท่านี้จัดได้ว่าเป็นการบริหารกายที่ดีมาก สามารถนำไปใช้เป็นท่าการอบอุ่นร่างกายได้เป็นอย่างดี เพราะการบริหารท่าดังกล่าวนี้ กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ และข้อต่อต่าง ๆ มีโอกาสได้เคลื่อนไหว ขอแนะนำว่า ควรนำการบริหารท่านี้มาใช้ในตอนต้น ๆ ของการเริ่มออกกำลังกาย และหากปฏิบัติติดต่อกันนาน ๆ ก็จะเป็นการเพิ่มความทนทานให้กับกล้ามเนื้อ (หากนักกีฬาไม่ได้ปฏิบัติติดต่อกันเป็นจังหวะ หรือทำอย่างไม่ประสานกัน โค้ช อาจแนะนำให้ให้นักกีฬานอนหงาย แทนการยืนแยกเท้าก็ได้ – ผู้แปล)

ภาคผนวก จ

การฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ

การฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งประสานงานของระบบกล้ามเนื้อ

การฝึกทักษะนี้จะกระทำในขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย (Warm – up) ต่อจากการวิ่งเบา ๆ (Jogging) และการผ่อนคลายนกล้ามเนื้อ ซึ่งให้นักกีฬาทุกคนทำการฝึกทักษะพื้นฐานการวิ่งประสานงานของระบบกล้ามเนื้อพร้อมกันทั้งหมด และค่อยแยกไปฝึกตามกลุ่มทดลองทั้ง 3 แบบ ซึ่งทุกคนจะมีท่าในการฝึกทั้งหมด 5 ท่า ๆ ละ 2 เที้ยว ในระยะทาง 50 เมตร การวิ่งแต่ละท่าจะใช้แรง 60 % และท่าที่จะให้นักกีฬาฝึกมีดังนี้

1. วิ่งก้าวเท้ายาวธรรมดา
2. วิ่งซอยเท้าเร็ว
3. วิ่งยกเข่าสูง
4. วิ่งกระตุกเข่า
5. วิ่งสั้นเท้าเตะกัน

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นายพิชัยณรงค์ กงแก้ว
วัน เดือน ปี เกิด	26 กรกฎาคม 2519
ที่อยู่ปัจจุบัน	250/4 ถนนกองทราย ตำบลวัดเกต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000
ประวัติการศึกษา	ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เอกพลศึกษา ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	2541 - ปัจจุบัน ลูกจ้างชั่วคราว ตำแหน่ง อาจารย์ ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่