ชื่อ ............................................ นามสกุล .......................................ปี ............ หมู่......... เลขที่ .................

**ทักษะการฝึกกรีฑา**

 **“การวิ่งระยะไกล”**

1. จงอธิบายทักษะของการวิ่งระยะไกล

……………………………………………………………………………………………………………………………

 ……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

 ……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

 ……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

 ……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

 ……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

 ……………………………………………………………………………………………………………………………

 ……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

2. จงอธิบายการทักษะของการออกวิ่งในการวิ่งระยะไกล

……………………………………………………………………………………………………………………………

 ……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

 ……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

 ……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

 ……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

 ……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

 ……………………………………………………………………………………………………………………………