

БІБЛІОТЕКА «ДОРОГА» Ч. 7.

Др. В. ВРЕЦЬОНА

ЗМАГОВІ МАРШІ

Підручник
про маршову техніку, заправу й змагання



КРАКІВ

1940

ЗМІСТ:

I. Загальні основи маршової заправи	8
Джерела енергії	6
II. Техніка маршу	9
Маршовий крок	10
Темпо маршу	12
Праця кадовба й рук	14
III. Гігієна маршової заправи	15
Віддихання в часі маршу	15
Відживлювання	16
Напої	17
Сон	18
Купіль	18
Одяг	19
IV. Заправа	22
Провідник заправи	25
Провідник дружини	27
Розклад заправи	29
Руханка	32
Спортові гри	33
Спорти	33
Календар заправи	34
Відпочинок	38
Уставка в часі маршу	39
Перемучення	47
Змагання	48
V. Лікарська поміч	52
VI. Правильник змагань у друж. маршах	53