耐力素质训练的方法：

1. 越野跑 利用校园内地形设计线路,地形最好有高低起伏的,速度因人而异,心律控制在130-150之间
2. 法特莱特训练法 在训练线路中安排不同的训练内容,比如:在行进路线上设置绳梯、轮胎等设施，练习者需要在跑步过程中完成绳梯跳跃和搬动轮胎等练习；
3. 定时跑 10-15分钟定时跑，训练强度控制在55-65%；
4. 间歇训练法 将快跑和慢跑结合，比如5分钟场内50米慢跑、100米快跑，或者50米慢、50米快跑；
5. 多人接力跑：比如在跑道上，将人数分成5组，每个直曲段站一组，采用击掌方式，进行接力跑每人总跑量约400m，后返回原地。要求速度8—10m/s，也可采用200m接力跑，分成3组完成，总跑量约800m或1600m。
6. 追逐跑 比如5-6个人排成一排跑圈，最后一名连续超越到排头，完成2-3圈