

"Интенсивность упражнений в спортивной школе гораздо больше, чем я ожидал. Неудивительно, что различные новостные сообщения в последующих поколениях - это все история тяжелой крови и слез. Моя нынешняя ситуация заключается в следующем: Идя на тренировку, необходимо как можно скорее улучшить качество физической подготовки и выносливости. Если у тебя нет достаточной физической подготовки и выносливости, не говоря уже об участии в каком-либо соревновании, ты не сможешь перенести его даже с помощью одних только тренировок."

"После того, как у тебя будет более сильная физическая подготовка и выносливость, ты сможешь принимать более интенсивные и длительные тренировки с лучшими результатами, а также одновременно получать большую потенциальную ценность."

Су Цзу развалился в общежитии, шаг за шагом планируя план по добавлению дополнительных очков, хотя кажется, что физическая выносливость может быть увеличена, но для того, чтобы максимизировать текущие преимущества, он планирует сначала улучшить свою физическую форму. Поднять ее, а затем думать о выносливости.

Сейчас он спринтер, и его приоритетом должны быть физическая форма, сила и ловкость.

Точно так же, как он начал добавлять ловкость по своему усмотрению, в начале добавления очков эффект улучшения самый лучший. После достижения определенного уровня, ограниченного верхним пределом тела, эффект снизится. Для повышения верхнего предела выносливости организма необходимо учитывать и другие качества, не говоря уже о комплексном балансе качеств, но каждое качество тесно связано с конкретными спортивными результатами, и его нельзя оставлять слишком много.

На самом деле, даже если один атрибут высок, производительность на конкретных проектах также отличается. Например, лучший баскетбольный защитник в NBA и спринтер на 100 метров на мировых соревнованиях по легкой атлетике, оба обладают высокими качествами ловкости, но если сравнивать акцент различных тренировок на одном элементе, то специальные бегуны определенно лучше, чем любители, которые никогда не тренировались. Сильно.

В соревновательных видах спорта люди с одинаковыми талантами и схожими физическими данными образуют большую разницу, если они долго тренируются в разных проектах. Физические атрибуты имеют значение, но мышечная память, владение навыками и опыт являются частью всего этого. Требуется много непрерывных тренировок, чтобы развить преимущество в какой-то одной области. Чемпион мира в беге на 100 метров напрямую бежит 110 метров с барьерами без длительных тренировок. Победить чемпиона мира в беге на 110 метров с барьерами практически невозможно.

Я лениво лежал в общежитии в течение получаса, вероятно, благодаря добавлению небольшого количества физической подготовки, общий верхний предел физической подготовки был снова поднят, и восстановление физических сил снова было намного быстрее. Су Цзюян встал и принял короткий душ в ванной комнате.

Су Цзу был слишком уставшим, чтобы двигаться, но после того, как он полежал некоторое время, он не только устал, но и проголодался. Во второй половине дня у меня была тренировка, превышающая интенсивность физической адаптации, и меня снова вырвало. В этот момент я уже не мог терпеть, в желудке было пусто и неудобно.

Прогуливаясь по лестнице, ступеньки шестого этажа ощущаются как ходьба по натянутому

канату, и при каждом шаге икры дрожат.

Вечером в кафетерии гораздо больше людей, чем в полдень.

Су Цзу сглотнул и быстро нашел окно, чтобы заказать еду. После обеда помощник тренера Чжэн Вэй уже дал ему карточку на питание Су Цзу. Как специальный новобранец, он пользовался всеми льготами.

Се Цайвэнь сделала то, что сказала, и выполнила одно за другим условия приема Су Цзу. Мало того, что плата за обучение на последнем курсе младшей школы была снижена, так еще и спортивная школа в первую очередь предоставила льготы на питание, а общежитие, устроенное на двух человек, которым можно пользоваться только после высоких оценок, было эксклюзивным.

Если подобные льготные условия будут открыты для других учеников, боюсь, что некоторые люди сразу же начнут завидовать. Более того, Су Цзу предполагает, что к тому времени, когда он закончит среднюю школу в следующем году, у него не будет оценок или прогресс будет недостаточно значительным. Я боюсь, что эти льготы не будут действовать долго. В наши дни не так много бесплатных обедов.

"Давай, одноклассник, что ты хочешь съесть?" Перед витриной столовой мастер в белом колпаке держал ложку в одной руке и тарелку в другой и с улыбкой смотрел на Су Цзу.

"Мастер, давайте сначала приготовим два килограмма риса, нет, три килограмма. Я дам 5 штук этого маринованного яйца, и две ложки этих тушеных свиных ребрышек... это, это, все равно это не много. Принеси их все мне". Су Цзу почувствовал аромат еды, у него потекли слюнки, подсознательно чувствуя, что в этот момент он мог бы проглотить корову.

Повар в столовой посмотрел на тарелку в его руке и был ошеломлен: "Молодой человек, сколько человек вы обслуживаете?".

"Одного человека, пожалуйста, поторопитесь, хозяин. Еще один."

"Если вы не хотите сначала нанести несколько ударов, приходите и наносите удары после того, как наедитесь, не тратьте еду попусту".

Мастер в столовой этой спортивной школы никогда не видел человека с большим животом. В этой спортивной школе много мальчиков, которые умеют есть. В том числе и некоторые тренеры-спортсмены, они едят как волк, как тигр. Су Цзу посмотрел на Мяншэна, среднего роста, не высокий и не сильный, не похож на мастера, который может есть.

"Все в порядке, хозяин, не тратьте зря, я могу доесть. Если будет мало, я попрошу вас добавить позже. Кстати, и этот суп, дай мне тоже порцию".

Порция Су Цзу была почти в два раза больше, чем в полдень, а количества еды на большой тарелке хватило бы для четырех или пяти обычных людей.

"Ого, Сузу, как ты можешь так много есть?"

Су Цзу дважды прошелся взад-вперед, принес требуемое блюдо на место и вдруг услышал

позади себя чей-то разговор.

Чжан Цюаньшань и Юань Чэнмин только что закончили играть в мяч и пришли в столовую, чтобы поесть. Они столкнулись с Су Цзу и увидели перед ним две большие кучи еды.

"Твоя физическая подготовка не на высоте, да и аппетит у тебя не маленький". Юань Чэнмин выглядел невероятно.

В полдень, когда Су Цзу ел, Се Цайвэнь негромко сказал: "Аппетит у тебя средний.

Если вы профессиональный спортсмен, то вам нужно будет питаться каждые несколько часов, а потребление энергии составит от 5 000 до 10 000 калорий в день. Сунь Ян может съесть четыре человека за шведским столом.

Когда обычные студенты-спортсмены делают много упражнений, на двух или трех взрослых не оказывается никакого давления, но еда Су Цзу, двух студентов-спортсменов кажется немного перебором, и я боюсь, что будет три Четыре килограмма, не говоря уже о куче яиц, мяса и овощей.

"Я поговорю с тобой позже".

В момент еды, как у Су Цзу могло хватить ума обратить на них внимание.

"Все в порядке, ты ешь первым, а мы посмотрим".

Чжан Цюаньшаню и Юань Чэнмину было очень любопытно, сможет ли Су Цзу закончить еду, и даже буфетчик, который начал трапезу, не поднимал головы и смотрел сюда.

Через семь или восемь минут Су Цзу съел две большие миски риса и все виды мяса и овощей, и, наконец, выпил миску супа, после чего удовлетворенно положил палочки. Потрогав свой слегка выпуклый живот, он почувствовал, что каждая клеточка его тела ликует, и Су Цзу постепенно оживился.

"Черт, я закончил. В следующий раз можешь сравнить свой аппетит с животными из баскетбольной команды".

С одной стороны, это из-за того, что меня рвало после обеда и интенсивных тренировок. Он усиливается из воздуха, но требует много калорий и пищевых добавок.

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073152>