

Тренировочная база в Йеллоустоне.

Пять фигур в легкой атлетике уже начали бегать круги для разминки.

"Тренер Лу, не держите лицо черным, это вина моего старого Юаня, я действительно не могу помочь, просто на всякий случай".

Юань Гуохуа посмотрел на Лу Цзяньмина, который улыбался с тех пор, как вчера вошел на тренировочную базу Йеллоустоун, и улыбнулся несколько раз.

"Старина Юань, ты поступаешь неправильно, ты хоть понимаешь, что сейчас у нас критический период, а ты перешел дорогу, и многие мои планы по тренировкам были нарушены. Вы не можете общаться со мной заранее, уместно ли подавать заявление о переводе напрямую?"

Когда я говорю об этом Лу Цзяньмине, мое сердце начинает злиться. Только что сформулированный план подготовки проходит в напряженном и упорядоченном режиме. Вдруг новое уведомление из центра управления на местах - и в команде полный беспорядок. С его графиком любой будет в ярости.

"Я знаю, знаю. Я просто хочу, чтобы вы с Су Цзу приехали, иногда давали мне полтора дня, и никогда не откладывали свой обычный план тренировок, все в порядке".

Юань Гохуа опустил голову и объяснял снова и снова, его лицо было немного беспомощным, но это было правдой, он не делал это онлайн, и Лу Цзяньмину придется страдать, если он рассердится.

Лу Цзяньмин наблюдал, как Юань Гохуа снова и снова опускал позу, и спорил несколько слов, Юань Гохуа, спортсмен, превратившийся в тренера по спринту, имеет высокий статус в команде, и он немного хуже его по старшинству.

И все давно знают друг друга. Кроме того, Юань Гуохуа - меткий стрелок с вспыльчивым характером.

Думая, что все для команды, чтобы добиться результата, Лу Цзяньмин несколько раз сказал, но в итоге это превратилось лишь во вздох.

"Давай сначала поговорим об этом, я могу дать тебе только один день в неделю, нет, полдня".

"

Хорошо, полдня, полдня, обычно пусть они больше тренируются вместе и больше живут вместе". Юань Гуохуа увидел, что лицо Лу Цзяньмина стало лучше, и его настроение немного повеселело. ...

На самом деле, все просто, уже середина марта, а чемпионат Азии в октябре не за горами. Далее будет национальный Гран-при с апреля по июнь, и каждый член команды должен участвовать в расстановке, и время будет более компактным.

Юань Гуохуа - главный тренер эстафетной команды. Все эстафетки - хорошие игроки, отобранные для участия в беге на 100 и 200 метров. У этих людей есть свои старшие тренеры.

На тренировочной площадке четыре человека: Чэнь Цзянь, Шэнь Юньбао, Ян Гуанцзун и Инь Ханьчао. Это старые игроки, и он уже общался с разными тренерами. У меня нет мнения по поводу участия в эстафете 4X100 метров. В конце концов, это тоже крупное соревнование по легкой атлетике. По сравнению с соревнованиями по индивидуальным способностям, командные соревнования также являются чрезвычайно важной частью.

Хотя эстафетная команда состояла из четырех человек, Юань Гуохуа не очень-то защищался в своем сердце. Если бы кто-то из членов команды простудился или что-то еще, это сказалось бы на выступлении команды.

После поражения в Вене перед руководством Главного бюро на местах была поставлена задача по достижению жестких целей, чемпионат Азии должен быть выдающимся, при таких обстоятельствах.

Юань Гуохуа нужна сильная замена. В нынешней национальной команде по легкой атлетике только Су Цзу является наиболее подходящим. Бар.

4X100 предъявляет требования к индивидуальной спринтерской силе игроков, но большее внимание уделяется командной работе. Метод тренировки Юань Гуохуа заключается в том, что игроки должны иметь возможность тренироваться и жить вместе в течение длительного времени, и постепенно культивировать негласное понимание арены, и друг друга. Зная друг друга много, технический стиль бега ритм имеет дно, и ошибки в игре, естественно, будут сокращены до максимума.

Он уже общался с Лу Цзяньмином один или два раза, но Лу Цзяньмин - тренер-ветеран, он сосредоточен на однопользовательском проекте Су Цзу, и его это совершенно не волнует. После нескольких раз, Юань Гуохуа просто подал заявление о переводе персонала первым.

Это неизбежно повлияет на план последующих тренировок Су Цзу для Лу Цзяньмина. К счастью, Су Цзу сейчас в основном работает на замену. Он обычно берет некоторое время, чтобы следовать техническим спецификациям реле и тренироваться вместе с ним.

Су Цзу неважно, где он тренируется, лишь бы он мог спускаться в соответствии со своим тренировочным планом и иногда проводить тренировки по передаче эстафетной команды.

В конце концов, это все спринтерские соревнования, требующие личной силы, и в этом вопросе они последовательны.

Тренировочная база в Йеллоустоуне - не очень большое место. Это комплексная тренировочная база для команды Байи. Так было несколько лет назад. Основными направлениями подготовки являются легкая атлетика и плавание. Спортсмены проходят здесь некоторые жизненные тренировки. Су Цзу лично чувствует себя немного вернувшимся в те дни, когда он жил в спортивной школе.

Утром я в основном уделяю внимание бегу и прыжкам на легкой атлетике, перемежая их некоторыми техническими объяснениями, а после обеда я в основном уделяю внимание физической подготовке и силовым тренировкам.

Хотя он и несколько других членов команды находятся вместе, их индивидуальные тренировки обычно не совпадают, индивидуальные характеристики технического стиля слабые, а потребности в укреплении разные.

Соответствующие главные тренеры разработали планы тренировок и время от времени появляются на беговой дорожке.

День за днем тренировки прошли, и наступил апрель. Скоро стартует национальный Гран-при по легкой атлетике. Первая остановка состоится 5 апреля в Янченге, провинция Гуандун. В прошлом году национальный Гран-при был отложен из-за влияния Азиатских игр.

В этом году, как обычно, гонки начнутся в апреле и мае, а чемпионат пройдет в июне.

Ночь.

Су Цзу закончил силовую тренировку в спортзале и был готов вернуться в общежитие, чтобы отдохнуть. Чэнь Цзянь в том же общежитии, а Ян Гуанцзун и Шэнь Юньбао в соседней комнате уже покинули команду и отправились в Янчэн. Его отложили на два дня, потому что у Лу Цзяньмина была встреча в рабочей команде Байи.

Здание общежития относительно старое, и свет в проходах немного тусклый. Однако тренировки здесь длятся недолго, а большинство спортсменов - обычные люди. Они жили в Датонгпу в общежитии спортивной школы, поэтому такие условия вполне приемлемы.

Как раз когда он собирался достать ключ, чтобы открыть дверь общежития, Су Цзу с удивлением обнаружил, что замок двери его общежития взломан.

"Вор?"

Это спортивная тренировочная база, здесь строгое управление, посторонним трудно проникнуть сюда, и краж почти не бывает.

Вдруг в соседней комнате раздался шорох, Су Цзу повернулся посмотреть и увидел невысокую фигуру, выскользнувшую из двери общежития неподалеку.

В этот момент выскочивший из комнаты человек тоже увидел Су Цзу и, не говоря ни слова, побежал в другой конец коридора.

Как только он увидел другого и убежал, Су Цзу так и не понял, что это был мастер, который взломал замок его общежития, и поспешил за ним.

.

Как раз в тот момент, когда он собирался протянуть руку и схватить другого за воротник, неожиданно вор невероятно проворно пошевелился, короткая фигурка проскользнула под ним и направилась к лестнице. Спустившись на несколько ступенек, он схватился одной рукой за перила лестницы и перепрыгнул на другую сторону лестницы возле первого этажа.

"Паркур?"

Су Цзу с удивлением обнаружил, что вор оказался пугающе проворным: схватился одной рукой за перила лестницы и перепрыгнул на другую сторону. Легкость все еще немного удивляет.

Но сейчас не время пребывать в оцепенении. В тот момент, когда вор побежал вниз, Су Цзу тоже схватился за перила и повернул на другую сторону лестницы.

Они побежали друг за другом и вскоре покинули здание общежития.

Су Цзу видел в новостях много анекдотов о бегунах, преследующих воров, но он не ожидал, что однажды встретит его. В свете уличных фонарей было видно, как вор бежит впереди со школьной сумкой за спиной, прыгая и бегая по клумбе и коридору без остановки.

"Куда ты идешь?"

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073489>