

К югу от разноцветных облаков.

На плато с великолепными пейзажами внедорожник завершил последний участок асфальтовой дороги и начал останавливаться.

На предыдущем участке дорога была неровной, и внизу смутно виднелось гравийное полотно. Дорога наверху, похоже, только что была разровнена большим погрузчиком. На обочине дороги припаркован строительный грузовик, перевозящий землю и камни, и множество рабочих заняты ремонтом.

Выйдя из внедорожника, Цзян Дахэн вытер пот со лба, немного отдышался, повернул голову и крикнул фигуре в серой куртке на другой стороне: "Ху Гун, эта последняя часть дороги. Сколько времени потребуется, чтобы ее починить?".

Скоро придет учебная команда, иначе я попрошу рабочих работать усерднее и сначала починить дорогу."

Ху Сюй указал на переднюю часть и продолжил: "Но не волнуйтесь, первая фаза проекта уже давно закончилась, легкоатлетический манеж и здание общежития построены, и проблем с тренировками быть не должно. Да, условия немного хуже".

"Су Цзу, что ты думаешь? Это то же самое, если я скажу, что еду на тренировочную базу Ченггонг. За исключением спортсменов из нескольких команд, там условия намного лучше, чем здесь." Цзян Дахэн поднял голову, посмотрел на Су Цзу, который вглядывался в даль на другой стороне, и спросил.

Сейчас они находятся на новейшей национальной тренировочной базе по ключевым видам спорта в южной Юньнани. Тренировочная база Хайгэн, как ключевая тренировочная база для подготовки к Олимпийским играм 2008 года, все еще находится на реконструкции.

"Здесь очень хорошо". Су Цзу посмотрел на большое открытое пространство вдалеке. Хотя некоторые места еще строились, оно было усажено деревьями, и с него открывался широкий вид. Можно сказать, что здесь очень хорошо. Что еще более важно, это далеко от пригородов, здесь мало людей, голубое небо и белые облака, зеленые горы и зеленая вода, и обстановка очень комфортная.

"

Я думаю, что здесь неплохо, за исключением того, что там идет ремонт территории, на самом деле, ремонт основного корпуса почти закончен, и тренировок достаточно." Чжан Пинцзю рядом с ним обошел вокруг и посмотрел на Осмотрев окружающую обстановку, он продолжил, "Кроме того, тренировки сейчас не такие быстрые, господин Цзян, вы немного запыхались в машине здесь, надо привыкнуть к этому на некоторое время, а Су Цзу просто позаботился о себе, и ждать, пока Ли придет. Для следующего этапа зимней тренировки".

"Эй, что скажешь, то и есть". Цзян Дахэн прошел несколько шагов с талией, хотя высота здесь не большая, но для некоторых людей, которые не очень подходят неудобно.

Су Цзу тоже вполне доволен этой тренировочной базой в южной провинции Юньнань, хотя некоторая инфраструктура здесь отсутствует по сравнению с другой базой Чэнгун, а инфраструктура других площадок, таких как газоны и т.д., находится в запущенном состоянии.

Но он занимается легкой атлетикой и спринтерским бегом, что мало на что влияет.

Самое главное, что здесь мало людей. По крайней мере, пока не завершится общая реконструкция, других тренировочных групп здесь не будет. По словам Ву Синго, ответственного за Фанцай, общий срок завершения ремонта наступит не раньше конца 2006 года.

А после того, как учебная база Хайгэн будет полностью построена, она объединит ресурсы первоначальной учебной базы Чэнгун и водной учебной базы Сонгмао, а также объединит учебную базу для обучения, научных исследований, образования, обслуживания и т.д. Учебная база Чэнгун подверглась крупномасштабному расширению в последующих поколениях. В целом, несколько учебных баз в южной провинции Юньнань очень хороши.

Су Цзу покинул Цзиньлин за два дня до церемонии закрытия Национальных игр и приехал непосредственно в южную Юньнань для тренировок, чтобы получить относительно спокойную тренировочную среду.

Говорят, что условия плохие, но на самом деле условия все еще очень хорошие. Раньше это место было тренировочной базой.

Здесь, в южной провинции Юньнань, ее тоже очень приветствовали и неоднократно гарантировали, что в период обучения Су Цзу она будет держаться в секрете и не будет нарушена.

Конечно, тренировочные базы - это все ресурсы страны, и они определенно не будут монополизированы им, а лишь размещены заранее. А у легкоатлетических спринтерских тренировок требования к местам и сооружениям гораздо ниже, чем у многих других видов спорта.

По дороге Су Цзу смотрел на окружающую обстановку, и чем больше он смотрел, тем спокойнее себя чувствовал.

Тренировочная база Хаген расположена на берегу озера Дяньчи, с видом на известное живописное место Сишань Лунмэнь, рядом с ним есть несколько этнических деревень.

Хотя она находится не так уж далеко от мирской суеты, здесь относительно тихо. Кроме того, учебная база в основном основана на реконструкции и развитии, и это не большое начало строительства, так что это не заставит людей чувствовать себя как на большой строительной площадке.

После более чем годичного пребывания на соревнованиях Су Цзу все еще чувствовал, что окружающая обстановка была спокойной и заставляла его чувствовать себя немного крещеным.

Основные проекты тренировок на плато в Китае обычно сосредоточены на соревнованиях на выносливость, таких как бег на средние дистанции, спортивная ходьба, плавание, велоспорт, гребля, или на играх с мячом, таких как футбол и баскетбол, которые требуют как выносливости, так и сопротивления.

Бег на короткие дистанции, метание, спринтерский бег и другие виды соревнований все еще находятся на относительно отсталой стадии.

На самом деле, многие спринтерские и спринтерские тренировки за рубежом уже ступили на плато тренировок. Николай Антонов, лектор Болгарского общества спортивной техники, написал в книге "Высотная тренировка для спринтеров" Здесь было много дискуссий, и, конечно, есть и много спорных моментов.

Причина, по которой Ли Чжичжун попросил Чжан Пинцю привезти Су Цзу на тренировочную базу Хайген, заключается в том, чтобы дать Су Цзу возможность адаптироваться в течение некоторого времени.

Тренировочная база Хайген находится на высоте 1800-2000 метров над уровнем моря, фактически, строго говоря, это субвысота. На самом деле существует порог в высотной подготовке спортсмена, то есть за пределами определенной высоты максимальное поглощение кислорода человеческим организмом будет постепенно снижаться с увеличением высоты. На основе экстремальной нагрузки можно развивать анаэробную систему, необходимую для развития нервно-мышечной системы и скорости. Принцип синтеза энергии очень полезен для тренировки скоростно-силовых видов спорта.

В дополнение к нескольким базам субальпитальной подготовки в южной провинции Юньнань, была построена новая база подготовки на плато в Тибетском районе юго-западного Китая. Тренировочные предметы расширились от традиционных предметов на выносливость до спринта и бега с препятствиями, игры с мячом и других проектов скоростного типа.

Конечно, в 2005 году, на самом деле, подготовка проектов скоростной направленности на плато и субальпийских базах была еще относительно небольшой. Это также концепция, которой Ли Чжичжун обменялся и научился в Академии IMG раньше.

И для того, чтобы официальное начало зимней тренировки не стало ненормальной ситуацией, мы договорились, что Су Цзу и другие приедут первыми. С одной стороны, это нужно для восстановления организма. В конце концов, он находится вдали от толпы и может успокоиться. С другой стороны, это еще и постепенная адаптация к низкоинтенсивным тренировкам.

Группа пересекла дорогу, которая все еще ремонтировалась, и вошла на тренировочную базу.

Пластиковая дорожка легкоатлетического манежа, очевидно, была вымощена не так давно, и цвет у нее великолепный. Под голубым небом и белыми облаками она выглядит как красочный узор.

"Сначала я сделаю два забега".

Су Цзу снял пальто, привел в порядок мышцы и кости и был готов к разминочной пробежке.

Перелет из Цзиньлина в южную Юньнань, весь путь на самолете и машине, мое тело давно хотело двигаться.

"Просто расслабься и беги". Чжан Пинцю взял пальто Су Цзу, а затем проинструктировал: "Не будь слишком напряженным, ты сейчас в основном на стадии восстановления, а доктор Сюй еще несколько раз координирует действия в городской местности. Человек с опытом медицинской безопасности на большой высоте придет снова."

"Понятно!"

Су Цзу кивнул в знак согласия. Это был первый раз, когда он тренировался и бегал на такой огромной субвысоте со свежим воздухом. Некоторое время он чувствовал легкое возбуждение во всех частях своего тела.

На дорожке легкоатлетического манежа слышался звук шагов. Когда Цзян Дахэн последовал за человеком, отвечающим за ремонт тренировочной базы, к легкоатлетической дорожке, он увидел Су Цзу, бегущего по дорожке.

"О, это бег?" Ху Сюй, ответственный за реконструкцию тренировочной базы, был немного удивлен. Он не ожидал, что Су Цзу выйдет на поле и начнет тренироваться сразу же после прибытия.

Цзян Дахэн глубоко вздохнул и вздохнул: "Это спортсмен, я не могу бездельничать".

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2074113>