Оставался дома два дня, потому что рис был собран, а остальные в основном занимались сушкой, и помочь Су Цзу было нечем.

Су Цзу приступил к высокоинтенсивным упражнениям, когда у него было время, боясь, что его отец Су Юаньхуа заскучает, наблюдая, как он бегает целыми днями, поэтому он отправился прямо на гору Цинлун недалеко от дома.

Гора Цинлун невысокая, то есть небольшой склон в две-три сотни метров, но на ней есть храм Цинлун, который является самым известным местом деревни Янпин в поселке Силиба, и благовония там хорошие. На горной дороге добрые мужчины и женщины когда-то собрали средства, чтобы построить лестницу из семидесяти-восьмидесяти ступеней.

Су Цзу не так много знает о профессиональной спортивной подготовке, но он посещал уроки физкультуры в средней школе и колледже, плюс влияние большого количества информационных фильмов и видеороликов в Интернете в более поздних поколениях, некоторые простые методы тренировки все еще известны.

Его физическая подготовка, сила и выносливость - все это недостатки, которые необходимо укреплять.

После сдачи школьного спортивного зачета Су Цзу обнаружил влияние добавления трех очков непосредственно на качество его ловкости. Когда он бежал 200 метров на школьном спортивном собрании, он явно чувствовал, что на второй половине 200 метров. Чэн не мог спринтовать, что явно говорило о недостатке физической выносливости.

Ловкость привносит гибкость в тело. Интуитивное проявление влияния на бег заключается в увеличении каденса, а каденс быстрый и естественная скорость быстрая, но это только один аспект, физическая подготовка, сила, выносливость, уровень гибкости будут иметь влияние на конечную скорость.

Сильная сила, высокая взрывчатость, способность бежать быстрее. Физическая подготовка и выносливость могут сделать бег дольше.

В понимании Су Цзу, ловкость высока, а непосредственная производительность заключается в том, что при беге нога движется быстро и частота шагов быстрая, но улучшение силы может значительно улучшить мощность педалирования и увеличить расстояние шага. Это взрывчатость. А физическая выносливость, может позволить ему стабилизировать скорость в финальном спринте, или даже улучшить.

В начале я добавлял ловкие качества по своему усмотрению, и эффект был очевиден, в то время как другие качества не должны быть полностью сбалансированы, но те, которые тесно связаны, должны быть улучшены.

Это также чувствовали Су Цзу и Чжан Цзехуа, бегая несколько раз. Благодаря короткой дистанции в 50 метров, его темп быстрый, и он имеет явное преимущество. На дистанции 100 метров его физическая подготовка также может поддержать, даже если Чжан Цзехуа бросился вперед во второй половине, он все равно не смог его догнать. Но на дистанции 200 метров их результаты были очень близки.

Однако Су Цзу пока не собирается добавлять очки для улучшения других качеств. Во-первых, сейчас добавляется баланс, и трудно иметь особые изюминки. В его нынешнем возрасте тело еще не полностью выросло, и он может получить большой эффект, тренируясь.

А тренируясь снова и снова, можно также набрать потенциал, который можно снова использовать для улучшения различных атрибутов.

Этот эффект улучшения в несколько раз сильнее, чем у обычных людей, и после оцифровки различных атрибутов Су Цзу может в любой момент понять свои сильные и слабые стороны.

У подножия горы Су Цзу сделал пять-шесть минут разминочных упражнений, разомкнул все суставы тела и дважды пробежался трусцой по грунтовой дороге у подножия горы. Выполнение разминки перед физическими упражнениями позволяет эффективно избежать травм. Большинство людей, занимающихся фитнесом, знают об этом.

Когда тело начинает разогреваться и постепенно входит в состояние, Су Цзу готов приступить к самоподготовке.

Содержание относительно простое, то есть, делайте лягушачьи прыжки и спринтерский бег по ступенькам на гору в храме Цинлун.

В этой системе нет заданий, нет опыта, нет навыков, но система дает ему потенциал для улучшения различных атрибутов, но эти потенциалы не будут получены из воздуха. накапливать очки.

Спринтерский бег также пробежал два раза, а прыжки с трамплина только три раза. Этот вид упражнений слишком интенсивный, и Су Цзу почувствовал, что его физические силы быстро истощаются после нескольких упражнений. Поскольку рядом не было профессионального тренера, который бы его направлял, Су Цзу прекратил занятия. Избегайте переутомления, травм колена и тому подобного.

Большую часть времени занимают подъемы ног, прыжки на животе, отжимания и т.д., а затем бег по ровной земле.

Бегайте и бегайте, скоро пройдут выходные. На данный момент накопление потенциальной ценности достигло 231,4%, а это значит, что ему осталось добавить два очка атрибутов.

В воскресенье днем Су Цзу собрал вещи и приготовился вернуться в школу.

Перед уходом сказал родителям, что в пятницу и субботу на следующей неделе поедет в уезд, чтобы принять участие в уездных играх, и сможет вернуться только в субботу вечером.

Су Юаньхуа сидел на скамейке у двери и прикуривал сигарету, немного недовольный.

"На этот раз ты поедешь в уезд на соревнования. После соревнований возвращайся и усердно занимайся. В следующем году будут вступительные экзамены в среднюю школу, так что не занимайся этими вещами".

"Хорошо." Су Цзу колебался, но ничего не сказал. Его отец, Су Юаньхуа, никогда не поддерживал физические упражнения Су Цзу, не говоря уже о том, чтобы быть спортсменом в капризном виде.

Он знал характер своего отца Су Юаньхуа, и убедить его было делом недолгим.

На самом деле это нормально. С момента возобновления вступительных экзаменов в колледж в 1977 году в городе Янсинь не было ни одного профессионального спортсмена.

Большинство людей до сих пор не понимают этого аспекта.

В глазах многих людей даже старшеклассники, занимающиеся спортом, не могут продолжать учебу, их оценки слишком плохи, чтобы сделать такой выбор.

Если бы Су Цзу не держал в руках систему, он мог бы постоянно совершенствовать свои качества, и не тратил бы время на легкую атлетику. С его талантом, независимо от того, как он тренировал Динтянь, он, вероятно, был бы спортсменом второго уровня. Уровень.

Для спортсмена второго уровня лишние 10 или 20 баллов на вступительных экзаменах в колледж не имеют смысла, как и для тех, кто освоил тенденцию следующих десяти лет.

"Е Цянь, твой двоюродный брат, не занимался спортом в средней школе, но в результате все упали в обморок". Су Юаньхуа стряхнула сажу и продолжила делать для Су Цзу Мысленную работу.

Кузен Е Цянь - сын второго дяди Су Цзу. Су Цзу знал о нем, или он тоже в какой-то степени пострадал в молодости.

Он на пять лет старше Су Цзу, потому что вторая тетя умерла от дистоции, когда он родился, поэтому второй дядя не хотел видеть его, когда он родился, и был готов отдать его. Позже дедушка и бабушка Су Цзу не могли видеть его, и они не хотели отдавать внука, поэтому они просто остались. Из-за этого второй дядя рассорился с семьей и переехал в уезд. Позже второй женился на учительнице начальной школы, и в течение десяти или двадцати лет не было никаких контактов.

У кузена Е Цяня очень хорошая выносливость. Он много раз побеждал в беге на 1000 и 1500 метров на средние и длинные дистанции в школьных и уездных играх. Позже, когда его приняли в среднюю школу №2 округа Усин, он начал заниматься спортом. Оценки хорошие. Когда он учился во втором классе средней школы, он уже был спортсменом второго уровня. Это очень хороший спортивный талант в округе Усинг. Однако не так давно человек потерял сознание во время тренировки, и только после проверки выяснилось, что это было вызвано длительным недостатком питания.

.

Будь то подросток или профессиональный спортсмен, объем длительных тренировок велик, а требования к питанию чрезвычайно высоки. Ежедневное потребление мясного белка и углеводов обходится в кругленькую сумму. Для двоюродного брата моей бабушки это было совершенно неудовлетворительно. Позже мой двоюродный брат Е Цянь бросил бегать. После окончания школы он не успел за расширением набора в университет и сразу пошел служить в армию.

Здесь же кроется и главная причина противодействия Су Юаньхуа спортивным тренировкам Су Цзу. Без достаточного количества пищевых добавок, чем усерднее вы тренируетесь, тем быстрее разрушается ваше тело. А расходы на питание - это немалое бремя.

В это время вопрос с едой и одеждой решен, но до богатства еще далеко. Тем более, когда денег на жизнь мало, сила бесполезна. Годовой доход на душу населения в сельской местности составляет всего несколько тысяч юаней, а экономическое развитие отстает.

Спустя более десяти лет каждая семья построила небольшой дом, и машина не может остановиться у подъезда в новогоднюю ночь.

Но на данном этапе семья, которая может есть мясо в течение недели, уже обеспечена.

Су Цзу тоже это понимает, но в данный момент экономическая проблема, которая кажется семье естественным рвом, вовсе не является большой проблемой.

Спорт основан только на достижениях. Пока оценки достаточно хороши, а талант достаточно высок, всевозможные трудности уступят место. Есть только одна предпосылка: у вас есть талант, и вы можете добиться результатов.

Просто посмотрите на чемпионов по бегу на длинные дистанции в Эфиопии и Кении.

Кроме того, с начала двухтысячных годов отечественная экономика начала взлетать, и эти проблемы естественным образом будут решены.

"Однако если я захочу изменить мнение отца, боюсь, у меня ничего не получится".

Су Цзу, естественно, понимает, что в его возрасте он говорит мягко.

Но если кто-то другой, кто-то с определенным статусом, говорит об этом вопросе, сила убеждения становится намного сильнее.

http://tl.rulate.ru/book/74631/2073055