

...

Это хорошая разминка, чтобы начать бегать и можно не отставать, но когда Су Цзу бежит, он понимает, что что-то не так. Не так.

Сначала Су Цзу хотел не отставать от ритма большой армии, пробежал два круга и обнаружил, что эти люди не проявляют никаких признаков замедления.

Чжан Цюаньшань, который только что приветствовал его, волевым усилием пробежал от головы команды к хвосту, сказал несколько слов поддержки Су Цзу и побежал от хвоста к голове команды.

"Это особая церемония приветствия для меня".

Су Цзу тоже увидел несколько кочек и гребней и понял, что это определенно не простая разминка. Члены спринтерской команды намеренно ускоряются и развлекают его, новичка, в разминочном круге.

Такой ритм в беге на длинные дистанции гораздо более беспощаден, чем любой флотский. Источник этого термина находится здесь. Если вы будете немного беспечны и бежать в ритме других, то энергия иссякнет в мгновение ока.

"Вы, ребята, играете в свою игру, а мне нужно стабилизироваться".

После того, как Су Цзу понял это, он проигнорировал большую армию, бегущую впереди, контролировал скорость и ритм, и бежал медленно. С точки зрения лица и психики, он был намного лучше, чем подросток этого возраста. Сзади самый медленный бегун в спринтерской команде также настиг его более чем на круг, но он оставался спокойным.

"Такой умный!"

После десяти разминочных кругов Чжан Цюаньшань посмотрел, как Су Цзу медленно идет назад, и сказал с улыбкой.

Грудь и живот Су Цзу поднимались и опускались, он сильно задыхался. Видя членов команды, которые закончили бег раньше, болтали и смеялись, он был рад, что не последовал ритму этих людей. Иначе разминочный круг заведет в канаву, что было бы обидно.

Однако такое счастье длилось недолго, и вскоре Су Цзу обнаружил, что ему неловко.

После разминки и отдыха в течение примерно десяти минут помощник тренера Чжэн Вэй повел спринтерскую команду начинать тренировку на скоростную выносливость.

Это содержание на самом деле простое, то есть тренер держит секундомер и начинает спринтерский бег на 100 метров, 20 спринтов подряд.

Каждый раз скорость должна быть в пределах 14 секунд, а у двух команд младше 14 лет - 15 секунд. Если время бега превышено, оно не засчитывается в общее количество раз. Финишируйте после 20 забегов. После каждого забега до конца возвращайтесь к месту старта

пешком. Процесс ходьбы заключается в том, чтобы отдохнуть, а затем снова начать торопиться, возвращаясь к исходной точке.

Су Цзу сначала не совсем понял, в конце концов, время требовало 14 секунд, и он мог бежать туда как угодно.

Первые несколько забегов он выкладывался на полную катушку и был первым в каждой группе. Я не носил шипов, но поскольку это была резиновая дорожка, я пробежал за 11,7 секунды". Этот результат также заставил тренера Чжуан Тао кивнуть и сказать, что он хорошо пробежал.

Этот новичок тоже хочет показать свою силу, чтобы его не недооценивали.

Но после того, как он пробежал четыре раза подряд, Су Цзу обнаружил, что не может бежать, он тяжело дышит, а его ноги, казалось, налились свинцом.

Этот 100-метровый спринт на предельной скорости, первые несколько раз организм имеет физические резервы, и мышечная толерантность может выдержать его, я все еще думаю, что это не так уж и сложно. Но чем дальше я бежал, тем больше задыхался при каждом беге. При таком непрерывном спринте усталость, вызванная накопившейся в организме молочной кислотой, не успевает выводиться.

Скорость каждой последующей пробежки становится все медленнее и медленнее, а скорость тащиться обратно к стартовой линии - все дольше и дольше. Таким образом, взад-вперед, кувыркаясь и переворачиваясь, скорость 100 метров за 14 секунд оказывается трудновыполнимой.

В итоге, чтобы пройти тест, потребовалось еще как минимум шесть заходов. Самый медленный из них составил около 16-7 секунд.

После этой пробежки Су Цзу был почти парализован на земле, у него не было сил даже пошевелить пальцами.

Слишком устал, я никогда раньше не бегал так устало.

Это табу - лечь после напряженной тренировки, легко вызвать снижение возврата крови к сердцу, снижение сердечного выброса, головокружение, потемнение в глазах и другие симптомы, которые могут привести к тяжелому шоку, что очень вредно для функций организма.

"Чжан Цюаньшань, подойди и помоги ему немного походить". Чжэн Вэй крикнул плоскоголовому мальчику, который отдыхал рядом с ним.

"Хорошо." Чжан Цюаньшань обошел Су Цзу и помог ему подняться: "Ты в порядке?"

"Все хорошо".

Су Цзу неторопливо встал, махнул рукой и начал медленно прогуливаться по дорожке. Оглянувшись на Чжан Цюаньшаня, дыхание которого было немного неровным, он подозрительно спросил: "Ты не устал?".

"Устал". Чжан Цюаньшань кивнул и продолжил: "Однако я привык к бегу".

"Этот тренировочный объем больше, чем я думал". Су Цзу почувствовал тяжесть своих шагов и слабо спросил: "На сегодня все?".

"А? Где это, послеобеденная тренировка только началась". Чжан Цюаньшань был ошеломлен и сказал с улыбкой: "Сначала ты должен отдохнуть, и сразу же начать тренировку на выносливость на 200 метров, 10 забегов".

И тут Су Цзу вырвало.

Когда он побежал на второй 200-метровый спринт, Су Цзу упал на край игровой площадки, его вырвало, и он почти сомневался в своей жизни. Куча еды, съеденной в полдень, почти вся была возвращена через несколько часов.

Пот двойными каплями стекал со лба, непрерывно скатываясь по щекам, а затылок был мокрым. Все тело, казалось, переехал дорожный каток, не в силах выдавить из себя ни капли силы.

До сегодняшней тренировки Су Цзу также считал, что его тело неплохое для его сверстников, и это нормально для молодых людей иметь более слабую физическую силу. В итоге, не ожидал, что рутинная тренировка в первый день не была завершена.

Я тренировал рвоту.

Хотя до приезда сюда я предполагал, что интенсивность тренировок в спортивной школе будет относительно высокой, когда я начал тренироваться, оказалось, что она намного превосходит мои представления. Более того, судя по тону других членов команды, это уже считается новичком, о котором нужно заботиться.

Раньше я слышал, как люди говорили, что в спортивной школе тяжело и тренировки интенсивные, но я не могу себе этого представить, не побывав в спортивной школе и не испытав это на себе.

Это обычные тренировки!

"Эти физические способности не очень хороши, ты должен упорно тренироваться".

Тренер Чжуан Тао, засекавший время на дистанции, не ожидал, что Су Цзу так быстро вырвет. По его представлению, его мог бы взять на работу главный тренер Се Цайвэнь, по крайней мере, способный спринтерски пробежать 200 метров Доне.

"Все гораздо хуже, я скажу, что раньше не получал профессиональной подготовки".

Чжэн Вэй смотрел на рвоту Су Цзу и не мог стоять прямо, его лицо тоже дергалось. Регулярные тренировки этой спринтерской команды на самом деле не маленькие. Как правило, тренируются те, кто никогда не тренировался, но не многие могут это выдержать.

"Я собираюсь добавить огня, а ты зажми часы, чтобы засечь время, этот молодой человек должен работать усерднее". Чжуан Тао бросил секундомер в руке Чжэн Вэю.

"Не заходи слишком далеко, когда придет время, будут неприятности, Лао Се не сможет

тебя пощадить".

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073150>