

"Чтобы набрать мышцы, вы должны иметь бесконечную силу воли, и вы должны терпеть боль. Вы не можете жалеть себя, боль прекращается, вы должны преодолеть боль, даже влюбиться в боль, другие используют 50 килограммов Сорок повторений с одной гантелью, вы удваиваете килограммы до 100 килограммов и делаете восемьдесят повторений."

"Кроме того, вы должны использовать разные методы, под разными углами, чтобы "шокировать" каждую группу ваших мышц, чтобы она не могла не быть сильной и упругой. Не халтурь, не ленись, без настойчивости успеха не добиться!".

Снова войдя в новый ритм тренировок, от тренажерного зала до легкой атлетики, Су Цзу был более самоотверженным и больше потел.

Ли Чжичжун корректировал персонал, подавший заявку на корректировку из Центра управления соревнованиями, и последовательно из транспортного медицинского персонала на месте. После того как Су Цзу побил рекорд Китайских игр, он начал получать ресурсы команды города Хэдао. Помощник тренера перешел из спортивной школы низшего уровня, врач команды и массажист мышц, специалист по спортивному питанию. Ли Чжичжун по-прежнему полностью контролирует техническую и физическую подготовку.

Вся команда тренеров начала строить целенаправленный план тренировок вокруг Су Цзу. Теперь он достоин такого обращения. Соревнуясь в спорте, он, естественно, получит преференции, когда добьется результатов.

В это время рядом с легкоатлетической тренировочной площадкой недавно назначенный врач команды Сюй Чжикуй с мрачным лицом наблюдал за спринтерской тренировкой Су Цзу на легкоатлетической дорожке.

"Тренер Ли, это недопустимо. Чрезмерный объем тренировок приведет к тому, что организм игрока не выдержит обратного удара. План тренировок должен быть разумным и стандартизированным".

Сюй Чжикуй носит очки в золотой оправе. Ему около тридцати лет, и у него довольно книжный характер.

"Доктор Сюй, каково ваше мнение?"

Я обсуждал с недавно прибывшим помощником тренера, как улучшить маленький шаг Су Цзу и оптимизировать соотношение между частотой шага и шагом. Ли Чжичжун встал и сказал Сюй Чжикуй.

"Количество тренировок слишком велико, разве ты не понимаешь, что такой жесткий план тренировок недостаточно научен, так называемые жесткие тренировки должны быть установлены в пределах допустимого диапазона человеческого тела, 3 точки тренировки 3 точки отдыха 4 раздельного питания - это разумный основной принцип, тренировки - это процесс нарушения существующего диапазона допустимого для опорно-двигательного аппарата, отдых и питание - это разумные способы роста, поэтому если ты будешь тренироваться жестко, твоё тело будет становиться только хуже и хуже."

"Я проверил физическое и мышечное состояние спортсменов, и они уже находятся в состоянии крайнего истощения. Если так будет продолжаться, то скоро появятся травмы. Тренировочный план, который вы указали, ненаучен". Врач команды, который не был на посту уже два дня, бесцеремонно критиковал.

Ли Чжичжун нахмурился, услышав эти слова, этот план тренировок был составлен им, и он знал, каков объем тренировок. Хотя в легенде нет преувеличенного метода тренировок 6 лет, 7 дней в неделю, 7 часов в день, как у некоторых суперзвезд, но в основном каждый день соответствует нынешнему состоянию организма Су Цзу, чтобы выдержать максимальную нагрузку.

В его первоначальном плане тренировок не было такого большого количества тренировок, но Су Цзу резко удвоил тренировки в своем назначенном плане тренировок, и он просто использовал это количество тренировок напрямую. включенных в программу тренировок.

Абсолютный талант требует абсолютного усердия дляковки.

Куда в итоге пойдет Су Цзу, Ли Чжичжун точно не знает. После возвращения с последних китайских Игр он получил приглашение на национальный Гран-при по легкой атлетике. Его выступление уже привлекло внимание сборной уровня.

Можно представить, что с точки зрения нынешнего уровня отечественных бегунов на 100 м Су Цзухуэй не слишком долго пробыл в команде города Хэдао. Тренер местной команды, что он хочет сделать, так это воспользоваться этим временем, чтобы построить больше фундамента, и только накапливая, он может истончить свои волосы, и сейчас ему все еще нужно накопить эту толщину.

"Доктор Сюй, я подумаю над вашим предложением". Ли Чжичжун немного поразмыслил и ответил.

"Это не соображение, но его нужно скорректировать как можно скорее. Вы так выставляете себя на посмешище". Тренер, но Сюй Чжикуй - не компромиссный человек, он не смог сдержаться на второй день своего вступления в должность. Он долгое время занимался лечением спортсменов, и видел много спортсменов, получивших травмы из-за тренировок. Такие тренировки приводят к пустой трате сил в 99 случаях из 100, а концепция "быть хорошим человеком" до сих пор соблюдается многими тренерами с устаревшими понятиями.

Я считаю, что пока вы упорно тренируетесь, вы можете добиться результатов, насколько это просто? !

В легкоатлетическом манеже Су Цзухань обливался потом, а его лицо было бледным. После силовой тренировки с отягощениями в спортзале, немного расслабь мышцы, затем иди на беговую дорожку и начни спринтерскую тренировку, отрегулировав шаг.

Шаги были тяжелыми, словно налитыми свинцом, грудь и живот яростно вздымались и опали, а при каждом вдохе чувствовалось, как горячий воздух обжигает легкие.

"Это, Су Цзу, может, мне сначала сделать перерыв, а потом перейти к следующей серии?" Новый помощник тренера Ван Юаньбинь наблюдал за ухудшением состояния Су Цзу. Палящая погода испарилась, а на груди и спине показался иней.

"Помощник учителя Ван, пока не нужно, давайте продолжим". Су Цзу покачал головой и вернулся к стартовой линии.

Но Су Цзу все равно стиснул зубы и не хотел отступить.

Он просто хотел попробовать, каков его физический предел, есть ли место для его совершенствования.

"

Хорошо, тогда переходим к следующему зачету". Когда помощник тренера Ван Юаньбин увидел, что Су Цзу настаивает на продолжении, он мог только кивнуть головой: "Только что было 46 шагов на 100 метров, а в этот раз у тебя более длинный шаг. Если он больше, попробуйте изменить его на 45 шагов. Обрати внимание на шаги ускорения в начале, и разбег не должен быть слишком большим, иначе скорость не сможет увеличиться наполовину."

"Все на месте... готовы..."

Бип!

Прозрачный свисток и секундомер были нажаты одновременно, очередная группа экстремалов бежала 100 метров.

Су Цзу изо всех сил старался размахивать руками, поднимать ноги и регулировать шаг. Первоначальные привычки человека в беге иногда довольно трудно хоть немного изменить. И теперь он снова и снова подстраивает естественную частоту и шаг тела, чтобы добиться наилучшей посадки.

Обычный шаг на 100 метров у лучших спортсменов составляет около 44 или 45 шагов. Конечно, бывает больше или меньше шагов. Но не они являются ключом к решению проблемы, ключ заключается в совершенствовании наилучшего ритма бега тела и номера шага, который соответствует его быстрому каденсу.

В результате получается оптимальное решение.

"10 секунд 18!"

помощник тренера закричал от волнения, так громко, что почти пересек всю беговую дорожку. Вдалеке высокое смотровое дерево рядом с легкоатлетическим полем окликнуло И Ся и было подавлено его знанием.

"10 секунд 18, тренер Ли, доктор Сюй, Су Цзуган пробежали 10 секунд 18".

Результат бега на поле на этот раз уложился в 10,38 секунды, что превысило его результат бега на Китайских играх.

Перед финишной чертой Су Цзу поддерживал колени, его сердце билось как барабан.

В поле его зрения снова с трудом промелькнул символ "+0,1% потенциальной стоимости".

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073316>