

Перед стартовой линией Су Цзу не знал, что в этот момент кто-то молча наблюдает за ним.

Поставив ноги на стартовую колодку, он изо всех сил старался избавиться от этих отвлекающих мыслей в своей голове.

В эти дни Китайских игр, можно сказать, он пережил небольшие взлеты и падения, но это также укрепило его веру.

Нет ничего страшного в том, что организм ненадолго достигнет своего предела. Согласно его первоначальному пониманию, потенциальная ценность, предоставляемая системой, может позволить ему расти бесконечно, и его тело будет продолжать расти, но чего он не ожидал, так это того, что эта предельная стадия наступит так рано.

В последнее время, особенно через интенсивные тренировки, чтобы стимулировать свое тело и сломать текущее предельное состояние, он проверил некоторую информацию, прежде чем ясно понял, что его текущая проблема вовсе не проблема. Не проблема.

После того, как спортсмены быстро улучшают свою физическую силу, в организме всегда будет существовать такая буферная стадия. Дело не в том, что вы не можете совершенствоваться, но вам нужно сделать передышку в середине, и вы должны адаптироваться к этим резким изменениям внутри и снаружи вашего тела.

Когда многие спортсмены быстрее всего повышают уровень своей работоспособности, это обычно происходит в подростковом возрасте. В это время происходит физическое развитие, рост, увеличивается мышечная сила и метаболическая способность, все это быстро улучшает показатели в соревновательном спорте, а после завершения физического развития наступает, по крайней мере, период перерыва. Это не значит, что он не растет, но он становится медленным, накапливая энергию тела, ожидая следующего извержения.

Для Су Цзу рост потенциальной ценности, конечно, стоит на первом месте, но для получения роста потенциальной ценности теперь нужно постоянно нарушать физическое предельное состояние, скорость роста должна быть замедлена. К счастью, различные атрибуты улучшались, но период вспышки прошел.

Однако эффект от системы явно больше, чем просто получение плюсовых очков потенциальной стоимости. После оцифровки физических качеств, с отображением различных атрибутов, он может четко понять сильные и слабые стороны всех аспектов тела, и определить цели тренировок более планомерно. Независимо от вида тренировки, тренировочный эффект может быть интуитивно отражен в росте атрибутов. Обратная связь аномального состояния может напомнить о травме и понять влияние травмы на физическое состояние.

Эти вспомогательные функции уже являются мечтой для спортсмена.

Вначале он добавил ловкости и улучшил частоту шагов. Позже он почувствовал, что его частота шагов достаточна, но он все еще недостаточно быстро бежит. Недостаточная выносливость, эти пункты были последовательно улучшены, чтобы адаптироваться к более высокоинтенсивным тренировкам.

Шаг за шагом, он не столько добавляет потенциальную ценность, сколько восполняет недостатки организма в любое время для отсутствия роста. В прошлом он в основном полагался на потенциальную ценность, чтобы добавить очки, но теперь он в основном зависит от тренировок.

И тело атрибутов, основанное на данных, которое он сейчас осознает, - это то, что рост его атрибутов не такой застойный, как его потенциальная ценность.

В период после Китайских игр несколько качеств были улучшены под воздействием особенно высокоинтенсивных тренировок.

На данный момент в его системной панели:

Имя: Су Цзу

Возраст: 15 лет

Род занятий: Спортсмен

Фитнес: 20

Качество ловкости: 20

Качество силы: 21

Реактивность: 16

Качество выносливости: 18

Гибкость: 14

Потенциал: 31,1%

Без добавления очков атрибутов, с помощью собственных упражнений, были улучшены последние показатели физической подготовки, силы, реакции и выносливости.

Значение потенциала также было успешно увеличено на 0.

4% после нескольких раз экстремальных тренировок, как собака Рост может быть достигнут только тогда, когда состояние прорывается, и улучшение - это не один или два пункта.

На поле прозвучал стартовый пистолет голосом стартового судьи.

Как только Су Цзу вышел на поле, он рванул с максимальной скоростью. На этот раз у него не было никаких оговорок. От старта до рывка он бежал так быстро, как только возможно.

Спринтеры могут выпускать воду во время бега, но этот тип выпуска воды обычно происходит в основном на задней дистанции 10 или 20 метров после получения преимущества. В первой половине старта и на этапе ускорения мало кто решается по-настоящему выпустить воду. Если вы будете немного неосторожны, вы можете опрокинуться в канаву, и у вас не будет даже шанса выйти в полуфинал.

Многие из участников национального Гран-при по легкой атлетике - старые лица, некоторые - национальные команды, а некоторые - провинциальные команды из сильных регионов, таких как Гуандун, Ляо и Шаньдун. Восемь один рабочих с военной системой. Гран-при проводится каждый год, на четырех или пяти площадках одновременно, и игроки не совсем знакомы друг с другом, но многие из них хорошо осведомлены.

Появление новичка Су Цзу поначалу не привлекло внимания других игроков из той же

группы. В конце концов, каждый год появляется много новичков. Кроме того, такие вещи, как возраст, когда рост и размер достигают определенного уровня, трудно заметить с первого взгляда.

После предварительного броска два игрока относительно высокого уровня посмотрели друг на друга, понимая, что в этой группе не должно быть сильных игроков, кроме друг друга, и они могут начать выпускать воду, заняв определенное преимущество. Этого почти достаточно, чтобы гарантированно выйти в полуфинал, и нет необходимости слишком усердствовать.

"Кто это, предварительные соревнования такие трудные?"

Су Цзу не принимал во внимание чувства соперников рядом с ним.

Теперь, по возможности, практически в каждом забеге на 100 метров, будь то тренировка или соревнование, старайтесь максимально увеличить скорость и продолжать движение Прорвитесь через себя.

Склонитесь, прижмитесь к линии и пересеките финишную черту.

Результат игры - 10 секунд 38.

Еще 0,01 с улучшения по сравнению с его личным лучшим временем.

А самые медленные бегуны, которые бежали за ним через финишную черту, остались позади на расстоянии трех-четырёх метров. Игроки, которые остановились, увидев результаты бега Су Цзу, посмотрели на этого новичка, который внезапно появился, и их выражения были чрезвычайно сложными.

10 секунд 38 секунд, такой результат, такая скорость, только что выбежал на гран-при по легкой атлетике? !

Это пустая трата времени, вы знаете, что эта скорость может выиграть медаль на национальных играх? Не говоря уже о том, что золотые, серебряные и бронзовые медали очень возможны, и даже если игроки из других групп выступят в финале немного хуже, то и в Национальных играх можно выиграть чемпионат по бегу на 100 метров среди мужчин.

Бежать в таком легкоатлетическом гран-при было бы расточительством, а выбежать из финала - просто здорово! По крайней мере, достаточно выиграть чемпионат станции Баочжоу, премия невелика, но, по крайней мере, это реальные деньги. Что вы так усердно делаете в предварительном турнире?

В любом случае, игроки в той же группе предварительного отборочного турнира или в других группах заметили это достижение Су Цзу. Для некоторых игроков, которые хотят выиграть несколько медалей чемпионата на различных Гран-при, внезапное появление Су Цзу - это вызов для них.

Су Цзу обернулся и посмотрел на проходящих мимо игроков, слегка ошеломленный. По словам нового помощника тренера Ван Юаньбина, спецификации этого национального Гран-при по легкой атлетике являются одними из самых высоких в соревнованиях по легкой

атлетике, даже если там нет ничего выдающегося, но уровень игроков в этом предварительном турнире намного хуже, чем он думал.

В этот раз он играл очень хорошо, бежал на максимальной скорости, находясь, по сути, в состоянии лидера. Согласно первоначальному плану Су Цзу, он также надеялся, что у него будет более сильный соперник, чтобы он мог в большей степени преодолеть себя. В соревновательном спринте не хватает равных соперников, и иногда невозможно бежать на пределе своих возможностей.

В результате, как только он побежал, он стал первым в предварительной группе, почти на 0,15 секунды быстрее, чем второй в предварительной группе.

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073336>