После игры Су Цзу и Чжэнь Лонг встретились в спешке. После этого недостаток силы и физической подготовки полностью обнажился. В душе он был также безжалостен, отчаянно пытаясь восполнить эти два недостатка.

Су Цзу коротко сказал ему несколько слов, и не так-то просто было нарушить его тренировки.

Выйдя из Молодежного зала, встретившись с Ли Юйлинь и ее партией, они поехали на стоянку.

На обратном пути, кроме Ли Юйлинь, остальные люди смотрели на Су Цзу странными глазами, Фан Юйцзюнь и Ву Мэн не решались ничего сказать, очевидно, чувствуя, что этот ученик не так прост, как он думал.

Но оба они мальчишки, они старше, они знают немного о мире, и они не выглядят хорошо в течение некоторого времени.

Но у маленькой девочки Фан Леши не было столько угрызений совести, она надула свой маленький ротик и время от времени поглядывала на Су Цзу своими большими круглыми глазами.

Для мальчика такого возраста, когда на него смотрит такая красавица, я уверен, что мое лицо покраснело, простите. Но Су Цзу выглядел умиротворенным и время от времени улыбался вместе с Фан Леши. Его сердце было уже не в том возрасте, что у юной Му Ай.

Ли Юйлинь сидела в середине заднего ряда, глядя на внешний вид Фан Леши, ее это немного забавляло, она прижалась плечом к Леши снизу, "Посмотри еще раз, посмотри еще раз в глаза Дети упадут."

"Айя, Юлин." Уши Фан Леши слегка покраснели, и она защищалась: "Разве ты не говорила, что он младше нас, я просто хочу посмотреть Как он может быть таким сильным. Он выглядит примерно таким же высоким, как мой брат и Ву Менгге, и немного темнее, как кусок угля."

Как только Фан Ле произнес эти слова, толпа людей разразилась хохотом.

Фан Юйцзюнь вел машину, посмотрел на Су Цзу в зеркало заднего вида, не удержался, дважды подряд дал гудок и громко рассмеялся.

Таким образом, можно сказать, что Су Цзу была самой чернокожей из всех.

Две девушки уже светлокожие, Фан Юйцзюнь и Ву Мэн тоже изнеженные, они обычно занимаются спортом, но бегают только утром и вечером, в основном в спортзале и в помещении В спортзалах полно чистых белых креманок.

Су Цзу, человек, который уже давно занимается спортом на открытом воздухе, обычно окружен тренерами и спортсменами, которые во время тренировок смотрят на солнце. По сравнению с теми несколькими людьми в машине, разница сразу бросается в глаза.

"Ю Линь, разве ты не говорил, что Су Цзу был учеником твоего отца? Чему учил твой отец? Помнится, ты говорил, что раньше он был в команде по бадминтону..." Фан Леши пожал руку Ли Юлиня и сказал полусуто.

На переднем сиденье водитель Фан Юйцзюнь и второй пилот Ву Мэн тоже навестили уши, не может быть, сегодняшний проигрыш позорный, для игры в бадминтон снова полностью потеряна уверенность.

Ли Юйлинь усмехнулась: "Мой отец был прикомандирован к команде по бадминтону, он не тренер по бадминтону". Когда она говорила, она толкнула Су Цзу локтем: "Ты должен сказать это сам".

"Да, да, маленький черный уголек, не спрашивай моих братьев и сестер по-настоящему". Фан Леши присел на корточки на заднем сиденье.

Лицо Су Цзу было черным, как дно кастрюли, глядя на двух улыбающихся девушек, уставившихся на него, он почувствовал себя беспомощным. После паузы он сказал: "Сейчас я тренирую спринты с тренером Ли".

"Спринт?" Услышав этот ответ, кроме Ли Юйлиня, который знал всю подноготную, остальные трое были немного ошеломлены.

"Ты тренируешь бег?"

Фан Юэши открыла рот с недоверчивым видом: "Почему ты так хорошо бегаешь в бадминтон".

Ву Мэн и Фан Юйцзюнь в первом ряду тоже клеветают, этот маленький бадминтонист издевался над ними до смерти, но ты не прошел ни одного мяча. Трюк, нет, ты выиграл гол, и теперь ты говоришь, что практикуешь спринтерский бег, разве это не стиль рисования?

"Я не силен в бадминтоне, поэтому могу играть в обычном режиме, но моя физическая подготовка лучше твоей".

Су Цзу терпеливо объяснил, но Фан Леши явно не понял этого ответа, эта лучшая физическая подготовка относится к разрыву между обычными и профессиональными спортсменами. Насколько он велик.

Ву Мэн, который сидел на месте второго пилота, был немного задумчив. В конце концов, он был президентом школьного клуба бадминтона и обычно встречался со студентами-спортсменами. Чем больше ты знаешь, тем больше ты знаешь. Его сердце постепенно успокаивалось. Хотя он и является президентом клуба бадминтона, в конечном счете, это всего лишь клуб, организованный студенческой самодеятельностью. Если он действительно участвует в соревнованиях по бадминтону, то любительская группа не считается, но он действительно профессиональный спортсмен.

"Похоже, что вы действительно ничего не знаете?" но стал чемпионом Национальных игр среди школьников средней школы".

"Вау, Юлин, ты не будешь нам врать, чемпион Национальных игр средних школ, это... этот мальчик, которого я обычно считаю первым в школьных играх. Это удивительно. Над школьной спартакиадой проходит городская спартакиада учащихся средних школ, а также провинциальная спартакиада, а затем национальная спартакиада учащихся средних школ. На таком уровне я не ожидал, что рядом с нами будет сидеть национальный ученик средней школы. ах."

Фан Леши был ошеломлен, и два мальчика в первом ряду тоже были ошеломлены, они оба

знали, что за этим стоит.

В конце концов, все являются учениками средней школы, и трудно занять первое место на обычной спортивной встрече в средней школе. Можно себе представить, как трудно выдающимся ученикам средней школы в разных уездах, городах и провинциях выиграть чемпионат среди этих сильных людей, у которых есть свои сильные руки.

Расстались у ворот общины Ли Юйлиня. Перед уходом Фан Лэши также крикнула, что, когда у нее будет время, она пойдет на пробежку с Су Цзу. Думайте о чемпионе по спринту как об обычном бегуне. Бегуны, они должны хорошо бегать.

В следующие два дня Су Цзу обедал в доме Ли Чжичжуна в полдень и вечером. Днем он либо возвращался в центр управления соревнованиями, чтобы сделать несколько простых тренировок, либо выходил на прогулку.

После трехдневного праздника Национального дня многие сотрудники центра управления соревнованиями также начали один за другим возвращаться на работу. Су Цзу не пришлось бегать на двух концах, и он снова вошел в тренировочный ритм.

Его тренировочный план по-прежнему относительно насыщен, и, судя по тренировочному плану, основное тренировочное время в этом году также сконцентрировано. По плану тренерского штаба, начиная с 2003 года, он сосредоточится на соревнованиях, будет использовать соревнования как замену, и как можно скорее полностью познакомится с атмосферой различных соревнований.

Тренажерный зал Центра управления соревнованиями.

Ван Юаньбин помогал Су Цзу со штангой и делал тяжелые приседания. Согласно тренировочному плану, Су Цзу нельзя расслабляться в силовых тренировках, их нужно еще больше усилить.

Тренировка приседаний является одной из тренировочных программ, которая может улучшить силу нижней части тела ног, будь то бодибилдинг, тяжелая атлетика или некоторые другие виды спорта, в которых необходимо улучшить силу, эта тренировка в принципе незаменима.

Спринтерский бег требует взрывной силы и мощи, конечно, этот аспект также должен быть подчеркнут. Однако вместо того, чтобы просто подчеркивать внешний вид мышц, как это делают бодибилдеры, этот тип тренировок больше сосредоточен на практичности.

Необходимо улучшить мышечную массу ног, но в то же время она не должна быть слишком громоздкой.

Слишком раздутая мышца легко может повлиять на общую координацию тела, тем самым разрушая чувство равновесия и влияя на скорость.

Поэтому, в середине силовых тренировок, Ли Чжичжун также перемежал их с некоторыми простыми гимнастическими тренировками, сальто на передней руке, сальто на задней руке, сальто на левой и правой руке, стойка на руках, и т.д. которые используются для координации всего тела.

Это в основном для того, чтобы иметь возможность полностью трансформироваться в

основную силу и стабилизировать центр тяжести после улучшения силы, чтобы внезапно не потерять правильный баланс из-за роста мышц и улучшения силы Деликатное управление телом.

Рост Су Цзу в ночное время составляет 180, а вес - 68 кг. Согласно целевым данным, предоставленным тренерским штабом, если рост Су Цзу больше не будет увеличиваться, то через год вес должен достигнуть примерно 73-75 кг.

Это более научное соотношение роста и веса, то есть показатель ИМТ, который может достичь оптимального значения с точки зрения скорости и силы.

С другой стороны, тренировки, которые вкладывают энергию, все еще находятся на оптимальном сочетании первоначально оптимизированного темпа и каденса.

Теперь Су Цзу начал изо всех сил стараться использовать 45 шагов на 100 метров, но он все равно бежал на 46 шагов из-за своей привычки к каденции. Иногда, если я уделяю особое внимание, я пробегаю 44 шага".

Этот спринт на 100 метров не означает, что чем больше темп, тем лучше, а должен сочетаться с ростом человека, длиной его ног и частотой шагов. Темп большой, а количество шагов для полного 100-метрового бега относительно небольшое, но ускорение каждого шага требует большей силы, и в то же время будут большие требования к связкам и тазобедренным суставам, и темп можно взять. Нагрузка велика.

В ходе тестирования с сентября по настоящее время тренерская команда после подсчета большого количества данных окончательно решила использовать метод бега на 100 м 46 шагов.

Это лучший результат в сочетании с преимуществами нынешнего быстрого темпа Су Цзу. После пробегания 100 метров за это количество шагов, ускорение Су Цзу в первой половине пути является достаточным. Он может воспользоваться преимуществами своего быстрого темпа и сохранить высокую скорость в наибольшей степени во второй половине пути.

Если изменить его на 45 шагов или 44 шага, скорость в некоторой степени пострадает, а если резкое изменение будет слишком сильным, тело вообще не сможет адаптироваться, и цикл адаптации будет Он был продлен, и его можно рассматривать, когда Су Цзу будет иметь достаточно сил на следующем этапе.

Следующая работа заключается в закреплении движений нового метода бега. Формирование метода бега происходит путем длительных тренировок, мышечной памяти тела и подсознательной реакции мозга, от старта до ускорения, до взмаха руки, шага, ряда процессов.

Привыкните к ритму бега, и вдруг кто-то попросит вас сделать больший или меньший шаг каждый раз, когда вы бежите, такое ощущение для тела очень хорошо Это неудобно, вы можете сделать это один или два раза, но это не одновременно, чтобы сформировать физическую память. Более того, темп бега должен быть предельно точным, что можно исправить только пошаговыми детальными движениями.

Для достижения эффекта такого рода изменения требуют длительных, день и ночь непрерывных тренировок.

"В следующей игре, возможно, тебе придется делить сцену с третьим призером Азиатских

игр".

Когда Сузу тренировалась, Ли Чжичжун медленно вышел из административного здания и сказал.

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073377>