

В ноябре температура в Хедао понизилась.

Однако, по сравнению с севером, в некоторых районах уже выпал первый лед и снег. В это время в Хедао все еще стоит погода, когда можно носить шорты с короткими рукавами.

Утром на беговой дорожке Су Цзу надел ремень на талию и тащил за собой автомобильную шину, бегая по полю снова и снова.

Спортивные тренировки утомительны, особенно тренировки день за днем.

Чтобы справиться с этим, спортсменам легко впасть в состояние скучной тренировки, поэтому время от времени в методы тренировок вносятся некоторые коррективы.

А длительное закрепление тренировочного метода скорее вредно, чем полезно для самих спортсменов. Он не способствует координации мышц и силы всего тела, влияет на баланс и гибкость, делает мышцы жесткими и неуклюжими.

Буксировка шин - это новый проект. Тренерская команда выбрала три шины разного веса, самая легкая - это шина семейного автомобиля или трехколесного велосипеда, весом около пятнадцати килограммов. Она используется для тренировки спринтерского бега, 4 сета по 50 метров, отдых 1-2 минуты между каждым сетом.

Средний вес - около 30-40 килограммов, этот вес используется для ходьбы или рыси. Самый тяжелый - около 90-100 килограммов. Медведь ползет, используя каждый раз обе руки и ноги, настолько далеко, насколько он может подняться.

Использование тренировки по перетаскиванию веса покрышки может эффективно улучшить сердечно-легочную аэробную и анаэробную мышечную силу для спринтеров. Способность крутить педали оказывает значительное влияние на основную силу талии и брюшной полости тела.

Конечно, обычные люди должны выполнять этот вид тренировки от легкого к тяжелому, и уделять внимание разминке перед тренировкой.

Многие люди говорят, что многое в этом мире зависит от таланта.

Однако независимо от того, насколько вы талантливы, без тренировок и упорного труда не обойтись.

Когда абсолютное усилие встречается с абсолютным талантом, он часто вспыхивает ослепительным светом.

Талантлив ли Су Цзу?

Конечно, возможно, и нет. В этой жизни его главный талант - это система.

Но эта система не может сделать его сильнее и быстрее в постели.

Ему приходится снова и снова проходить через огромное количество тренировок, чтобы получить все меньшую потенциальную ценность из-за физического предела, и он ни на секунду не должен ослабевать в тренировках.

Различные атрибуты данных позволяют ему четко видеть отдачу от каждого приложенного

усилия. Если он может немного улучшить свои показатели, он улучшит их. Предупреждение аномального состояния позволяет ему обнаружить признаки на ранней стадии травмы, предотвратить мелкие проблемы, а в дальнейшем решить скрытые опасности.

алмаз.

Талант, талант - это еще не все.

Нередко талантливые, но недостаточно упорные люди тратят свою жизнь впустую. Только при настойчивости и решимости, при проведении бесконечных тяжелых тренировок, это будет возможно.

Сегодня пятый день после окончания национального чемпионата по легкой атлетике. Лю Яньюй, завоевавший золотую медаль Азиатских игр и побивший азиатский и мировой юношеские рекорды в беге на 110 метров с барьерами, и чемпион Азиатских игр, прыгнувший в этом году на 14,60 метра, прыгун в высоту Хуан Яньцю были избраны абсолютным чемпионом мужского и женского чемпионатов.

После окончания соревнований и возвращения в город Хэдао Су Цзу быстро вернулся к обычным тренировкам.

В финальном забеге на 200 метров, который завершился утром третьего дня, ему не удалось выиграть чемпионат. Даже в последнем отчаянном спринте, в конце концов, он имел лишь небольшое преимущество над третьим местом и завоевал серебряную медаль.

Чемпионом стал бронзовый призер этих Азиатских игр Ян Гуанцзун, который надевает солнцезащитные очки, чтобы бежать даже во время вечерней игры. Третьим призером стал Гу Кай, который впоследствии был известен как "человек-трапеция из стекла".

Ясноглазые тренеры, на самом деле, видят, что худшая часть Су Цзу - это передние углы.

У него нет хороших навыков прохождения поворотов, а ускорение недостаточно. По сравнению с игроками из той же группы Дорогов отстает на целых 0,1-0,3 секунды. Как бы вы ни старались наверстать упущенное на задней прямой, нет возможности легко наверстать эту часть потерянного времени.

Соревнование есть соревнование, и не стоит думать, что ваша сила только в отсутствии какого-либо аспекта. Не так уж много причин быть идеальным, первое - это первое, второе - это второе.

Национальный чемпионат по легкой атлетике и финал Гран-при по-прежнему сильно трогали Су Цзу. Соревнуясь с мастерами того же уровня, можно обнаружить множество собственных недостатков.

Первоначально он думал, что у него хороший старт, но Чэнь Цзянь стартовал быстрее него. Не говоря уже о навыках прохождения поворотов, во второй половине 200 метров он также ясно почувствовал, что его способность поддерживать скорость не так хороша, как он думал.

100 метров еще могут быть стабильными, но после 150 метров физическая подготовка снижается, а скоростная выносливость мышц при длительном анаэробном состоянии еще хуже.

В противном случае еще есть шанс пройти дальше. Если есть недостаток, улучшите его. Если вы проиграли, вы должны выиграть в следующий раз.

Это все еще лучшие игроки в Китае, и он может быть не в состоянии выиграть. Если он займет место в Азии и на международном уровне, ему этого далеко не достаточно".

До Олимпийских игр 2004 года в Афинах вся международная арена была относительно вялой в плане спринтерского бега. После вступления в 2004 год три спортсмена из 82 и пять тигров в спринте постепенно войдут в пиковое состояние. Когда они выйдут на мировую арену, мужской шорт-трек во всем мире будет потрясен.

От Джесси Оуэнса, до Хайнса, до Кайла Льюиса, до Мориса Грина, до Монтгомери... и далее к пику будущего.

Рекорды 100 метров и 200 метров обновлялись снова и снова в соревнованиях различного масштаба.

Это не один человек, а группа людей, появившихся в эту эпоху одновременно.

Наступает самая славная эпоха в мужском спринте и во всем мире.

Время не ждет, у Су Цзу всегда была такая струна в сердце. Всю дорогу я дрожал и не решался расслабиться.

Он знает, какие люди его ждут и какие рекорды они создадут, и ему повезло, что он выбрал этот путь, и у него есть капитал, чтобы соревноваться с этими свирепыми людьми, стоящими на вершине человечества, Если ты хоть раз не сразишься с этими людьми на легкоатлетическом поле, то жизнь пройдет впустую.

...

"Су Цзу, пожалуйста, остановись на минутку, мне нужно тебе кое-что сказать". На стороне легкоатлетического поля Ли Чжичжун неожиданно оказался не в спортивной одежде, а в костюме из брюк и рубашки, также были видны его волосы. Тщательно разобрались.

"В чем дело, тренер?"

Су Цзу развязал ремень, тяжело вздохнул и подошел к Ли Чжичжуну. Глядя на его платье, до сих пор было немного не по себе. Ли Чжичжун обычно ходит в тапочках и ездит на работу на мотоцикле, не раз и не два.

"Встреча?" Су Цзу на мгновение был ошеломлен. Два дня назад уже прошло собрание, посвященное награждению победителей национального чемпионата по легкой атлетике, и Центр управления соревнованиями также присудил ему еще 10 000 юаней премии. Почему? Появилось еще одно собрание.

"Да, есть собрание. Придут руководители". Ли Чжичжун снова объяснил. Кажется, в этих словах было какое-то воодушевление.

"Приедет лидер? Тренер, что с вами случилось? Продвижение по службе и повышение зарплаты?" с улыбкой спросил Су Цзу.

"А?" Лицо Ли Чжичжуна внезапно застыло, но он все еще не мог сдержать радость в глазах, и махнул рукой, подгоняя Су Цзудао: "Почему ты задаешь так много вопросов, поторопись. Не

забудь переодеться, не воняй и не потей".

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073401>