

Погода немного мрачная. Хотя дождя еще не было, погода в ноябре и декабре стала более холодной и немного похолодало.

"Уровень жира в организме составляет 10,2%. Что ж, неплохо. Далее не стоит думать о потере жира".

Утром, на стороне легкоатлетического манежа, Лу Цзяньмин взял данные, которые сделал Су Цзу, внимательно просмотрел их, кивнул и в целом остался доволен.

Лу Цзяньмин также получил данные предыдущего файла Су Цзу. По сравнению с показателем жира в организме, когда он только приехал в город Хэдао, показатель жира в организме уменьшился на 1,2%, и это после того, как его вес увеличился на пять килограммов. На основании шести килограммов можно сделать вывод, что силовые тренировки Ли Чжичжуна очень эффективны.

"Вы также отдыхали две недели, и мой план тренировок почти готов. Я буду готов дать тебе интенсивность немедленно".

"Ну что ж, пора усиленно тренироваться". Су Цзу кивнул. За те две недели, что он провел в молодежном тренировочном лагере, на тренировки в этом году было потрачено меньше всего дней. Днем ходил в школу, после обеда делал разминочные упражнения и пробегал несколько кругов. Не говоря уже о том, что в теле чувствуется ржавчина или что-то в этом роде, но я привык к длительным тренировкам, и мне действительно немного не по себе от внезапной остановки.

Более того, даже Су Цзу хотел тренироваться больше, но Лу Цзяньмин строго остановил его. В течение этих двух недель пусть он питается разумно, посещает занятия, отдыхает и приводит свое состояние в норму. Подготовиться к предстоящим зимним тренировкам.

Почти во всех соревновательных видах спорта зимние тренировки являются приоритетными. Зимние тренировки - это важный период для спортсменов, когда они могут запастись физической формой и улучшить свои результаты.

Поскольку зимняя погода холодная, это сезон высокого потребления и низкой отдачи, многие спортсмены могут завершить великолепный поворот за одну зиму, упорный и тяжелый труд, это зимняя дистанция. Кроме того, зима - отличное время для улучшения силы и увеличения размеров мышц.

В то же время, поскольку температура зимой низкая и дыхание затруднено, это оказывает значительное влияние на кардиореспираторную выносливость, силовую выносливость и скоростную выносливость.

"Далее, сосредоточьтесь на тренировках с четырех сторон: силовые тренировки, скоростные тренировки, тренировки гибкости и тренировки выносливости". Лу Цзяньмин разложил часть тренировочного плана и поговорил с Су Цзу, у него четкий тренерский стиль, и он любит сообщать спортсменам обо всех приготовлениях заранее.

"Учитывая взаимосвязь между временем и вашим предыдущим тренировочным прогрессом. Далее мы по-прежнему будем уделять внимание силовым тренировкам и тренировкам на скорость. Этот план подготовки не слишком полный, и сейчас он находится на молодежной тренировочной базе. Смирись с ним, а когда ты вернешься в столицу империи через год, мы с тренерским штабом разработаем для тебя более подходящий".

Су Цзу посмотрел на план тренировок Лу Цзяньмина, он был более подробным, чем у Ли Чжичжуна. В городе Хэдао план тренировок в основном составляется по неделям, а затем подробно распределяется на каждый день, что тренировать утром, несколько групп, несколько предметов, что тренировать после обеда и сколько времени.

В плане Лу Цзяньмина не только четкое расписание этих проектов, но и длинный список замечаний, например, эта силовая тренировка, основная цель - большая мышечная группа или малая мышечная группа, улучшить силу лодыжек, или нацелиться на мышцы живота или передние мышцы бедра, написано четко и подробно.

Сочетание содержания каждой тренировки с эффектом от тренировки, и после большой силовой или скоростной тренировки, будет перемежаться с этими, гибкость тренировки, небольшие технические настройки тренировки.

По мнению Лу Цзяньмина, такой план тренировок является относительно грубым.

Однако Су Цзу также знает, что зимняя подготовка на этой молодежной тренировочной базе в основном основана на совершенствовании физической силы, а техническая подготовка дополняется обменом тренерами.

Исходя из этих аспектов, Су Цзу не думает, что существует какая-либо разница между уровнем Лао Ли и тренеров национальной сборной, сделанная в его случае.

Любая из них подходит для большинства спортсменов.

В силовой тренировке не так много новых идей, но в тренировке скорости бега Су Цзу попробовал несколько новых материалов.

От обычных быстрых высоких подъемов ног, до недавно добавленных рысцей, бегом на прямых ногах, ударом сзади и так далее.

В чем заключается цель каждого действия, Су Цзу стало очень понятно. Например, бег на прямых ногах развивает силу мышц бедра и эластичность мышц лодыжки.

Вообще, Лу Цзяньмин очень щепетилен в вопросах методики, и на любой тренировке четко объясняет Су Цзу цель и задачу, и тогда оба уверены, что ошибки быть не может, и выполняют ее твердо. А Су Цзу, прослушав в течение двух недель такие курсы, как спорт и кинезиология, также имеет макроконцепцию тренировок. Время шло медленно, пока новые тренеры и спортсмены налаживали контакт.

...

Город Хэдао, находящийся за тысячи километров от нас, близится к 12 часам ночи.

"Тренер Ли, я сегодня так поздно освободился с работы".

Возле ворот Центра Цзингуань пожилой охранник лет пятидесяти медленно открыл железные ворота и поприветствовал Ли Чжичжуна.

"Да, мне осталось закончить несколько дел, спасибо за тяжелую работу, Лао Чжао".

Ли Чжичжун с усталым лицом толкнул свой женский мотоцикл и с улыбкой сказал швейцару.

"Эй, тренер Ли, почему вы так усердно работаете? Я не думаю, что другие люди работают сверхурочно, как вы". Когда Ли Чжичжун вышел на улицу со своей тележкой и мотоциклом, старый охранник ворчал ему вслед.

Ли Чжичжун улыбнулся и махнул рукой, сел на мотоцикл и медленно поехал в ночь, но в голове у него были слова охранника Лао Чжао: "Почему ты так много работаешь? "

Я думал, что наконец-то дождался возможности, но когда я действительно начал что-то делать, я понял, что есть много вещей.

Команду по легкой атлетике нужно укомплектовать. В легкой атлетике есть десятки мужских и женских соревнований. Даже если их многократно удалять, их больше десятка.

В этом месяце я обращался в Центр управления соревнованиями и в Спортивное бюро с просьбой выделить средства и персонал. Каждый из них хорошо отзывался, когда я говорю об этом. .

Ответственные тренеры каждого проекта еще не приехали, а уже много людей, которые выясняют отношения. Руководители здороваются, коллеги рекомендуют, друзья знакомят, от городской спортивной школы до любительского спорта в следующих районах Школы, если только они имеют отношение к спортивной системе, толпятся здесь.

Ван Юаньбинь, его бывший помощник тренера, в этот раз был назначен главным тренером спринтерского проекта, потому что Лао Ли оказал на него давление и не отпустил его на молодежный тренировочный план, организованный национальной командой, и хотел, чтобы он остался. После спуска я тщательно проверил новые ростки спринта, но оказалось, что это мертвый ребенок, и я никого не видел несколько дней.

Помимо решения этих кадровых интриг, существует также проблема новых спортсменов. В этом месяце я просто отобрал несколько талантливых сеянцев из профессиональных спортивных школ всех уровней. В результате из-за того, что один человек наступил на шипованный ботинок другого, это было пустяковым делом, произошло несколько драк.

То ли они считают, что питание недостаточно хорошее, то ли родителям спортсменов не нравится плохое жилье, и они хотят повысить зарплату и улучшить лечение.

Когда я вспоминаю то время, когда я брал Су Цзу с собой только одного, это было действительно беззаботно и комфортно...

"О чем ты думаешь, разве ты не принимаешь ванну и не спишь?"

Вернувшись домой, Мяо Чжиюнь вышла из спальни и увидела, что у Ли Чжичжуна не горит свет. Он холодно сел на балконе и спросил.

"Не торопись, делай то, что делают другие, делай то, что делаешь ты, не взваливай все на себя".

Мяо Чжиюнь подошла к Ли Чжичжуну сзади и прижалась к его виску. После стольких лет

жизни в качестве мужа и жены она видела, что Ли Чжичжун в последнее время испытывает сильное давление. Чашка хризантемового чая.

"Есть кое-что, что я хочу с тобой обсудить". Ли Чжичжун некоторое время молчал, затем сказал.

"А?" Мяо Чжиюнь остановила то, что делала, повернулась и прошла перед Лао Ли. Она также знала по многолетней привычке, что Лао Ли обычно говорит, что ему есть что обсудить, но, боюсь, этого не произойдет. Слишком просто.

"Главный тренер городской команды по легкой атлетике, я хочу подать в отставку. Национальная сборная по легкой атлетике прислала мне приглашение и хочет, чтобы я поехал туда. Ну, я все еще тренер Су Цзу, что скажете?".

"Эй, ты согласен?!" Ли Чжичжун сел прямо, "Я поехал в сборную, но я в императорской столице. Из отряда теперь не подстроишься".

"В чем дело? Наша дочь тоже сказала, что хочет поступить в университет в имперской столице. Вы просто оказались в прошлом, и вы можете позаботиться об этом, когда оглянетесь назад". Мяо Чжиюнь сказала с улыбкой.

"Это верно, но я должен подумать об этом. Увы, так трудно что-то сделать. Кстати, по твоим словам, тот парень тоже в сборной. Вспомнив обо мне, ты позвонил мне несколько дней назад и сказал, что они ходят на теоретические занятия и мало тренируются."

"А, понятно, вы не считаете работу хлопотной, вы просто не можете отпустить своего ученика".

...

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073424>