

"9-й чемпионат мира по легкой атлетике завершил последний день соревнований рано утром 1 сентября по пекинскому времени. Тройку лидеров в медальной таблице составляют США (10 золотых, 8 серебряных и 2 бронзовых), Россия (6 золотых, 8 серебряных и 5 бронзовых), Эфиопия (3 золотых, 2 серебряных и 2 бронзовых). Китайская команда, которая не завоевала ни одной медали на последнем чемпионате мира, заняла 27-е место среди всех стран-участниц с 2 бронзовыми медалями..."

"Фэн Шуюн, помощник директора Центра управления легкой атлетикой и главный тренер команды по легкой атлетике, сказал, что китайская команда по легкой атлетике сделала большой прорыв на этом Чемпионате мира, завоевав две бронзовые медали, четвертое место и четыре седьмых места, этот результат является большим улучшением по сравнению с предыдущей сессией. Когда два желтокожих бегуна появляются на стартовой линии в беге на 110 метров с барьерами, где традиционно доминируют европейские и американские бегуны, это своего рода..."

Су Цзу стоял в комнате отдыха тренировочной базы и смотрел по телевизору трансляцию возвращения легкоатлетов с чемпионата мира, как вдруг экран потемнел, и в это время в комнате отдыха появился Ли Чжичжун.

"Не смотри на него, это чужой, иди на медицинский осмотр".

"Хорошо". Су Цзу кивнул, встал и вслед за Ли Чжичжуном вышел из комнаты отдыха.

Чемпионат мира прошел, спортсмены, завершившие соревнования, все вернулись в Китай, и все должны были смотреть вперед.

"Как вы относитесь к своему телу в последнее время?" По дороге Ли Чжичжун оглядел Су Цзу с ног до головы и спросил, эти двое едут в медицинский центр для спортсменов на тренировочной базе.

"Очень хорошо, мышцы стали сильнее, грудные мышцы, кажется, немного больше". Су Цзу сделал культуристское движение, засмеялся и пошутил.

"Хорошо, когда мышцы растут. Я увижу результаты твоих тренировок через два месяца".

Ли Чжичжун посмотрел на движения Су Цзу и рассмеялся.

В последнее время Су Цзу чувствует себя очень хорошо. В последние несколько месяцев он чувствует, что эффект от силовых тренировок особенно эффективен.

Оказалось, что силовые тренировки Ли Чжичжуна были очень эффективными. После мая, поскольку не было ограничений со стороны Лу Цзяньмина, составленный план тренировок можно было строго выполнять. В сочетании с самоотверженными тренировками Су Цзу, без постороннего вмешательства, прогресс в улучшении силы, кажется, вернулся к тому же, что и в городе Хэдао. Кажется, что форма его тела не сильно изменилась, но он чувствует, что его грудные мышцы, окружность ног и окружность рук сильно увеличились.

Сила приседания выросла со 120-130 кг в мае до примерно 150 кг сейчас, а сила подъема ног составляет более 450 кг. Мышцы всего тела четко очерчены и полны силы.

В прошлом году, когда Лу Цзяньмин пришел в национальную команду, он нашел другого помощника тренера, отвечающего за физическую подготовку и силу в легкоатлетической команде, и план силовых тренировок для Су Цзу был либо слишком свободным, либо слишком

низким по интенсивности, либо все было навалено в одну кучу, без времени на корректировку.

Лу Цзяньмин не уделял достаточного внимания силовым тренировкам. Обычно много бегали и прыгали, поэтому рост силы за эти полгода действительно находился в полустойном состоянии.

Кроме того, Су Цзу увидел на панели атрибутов данных, что среди различных физических качеств, значение его силы снова увеличилось на 2 пункта с мая по сентябрь, достигнув 27 пунктов.

Уровень подготовки Ли Чжичжуна в других аспектах, Су Цзу не осмеливается сказать, насколько он хорош, но он действительно лучший тренер в области физической подготовки и силовых тренировок.

Особенно в силе, которая также является основой тренерской работы Ли Чжичжуна. Он не похож на других тренеров, каждый раз он смотрит на тренировку Су Цзу, сколько он пробежал в этот раз, сколько пробежит в следующий, есть ли прогресс или нет.

Это укрепление фундамента и улучшение основных вещей.

В период, когда Су Цзу покинул город Хэдао, Лао Ли сам говорил о том, чтобы главный тренер команды по бадминтону нашел его, и специально составил план силовой подготовки для Чжэнь Лонга. Раньше он тренировал Цзи Синпэна, чемпиона по бадминтону в мужском одиночном разряде, в качестве тренера по физической силе.

Поскольку национальный чемпионат по легкой атлетике вот-вот начнется, сегодня он должен был пойти в спортивную клинику для комплексного обследования, во-первых, чтобы посмотреть результаты тренировок за последние несколько месяцев, а во-вторых, чтобы проверить физическое состояние спортсменов, наличие травм и скрытых опасностей.

Через час.

Перед входом в больницу Ли Чжичжун держал в руках медицинское заключение Су Цзу с улыбкой на лице.

"Как дела, тренер? Не переставай смеяться и расскажи мне о ситуации".

"Сколько ты весил раньше?" Ли Чжичжун передал отчет Су Цзу и спросил.

"Кажется, сто тридцать девять или сто сорок". Су Цзу взял отчет и вспомнил, что он проходил медицинское обследование, когда ездил в Линц для участия в соревнованиях в помещении в марте. В то время он только взглянул на него и не был полностью уверен.

Сейчас он в основном ест питательную пищу со странными вкусами, но он не ожидал, что наберет так много веса. Вы должны знать, что хотя он много ест, он также много и потребляет. Хотя я чувствую, что набрал много сил, я не смел и думать о том, что вдруг наберу четыре или пять килограммов".

Су Цзу проследил за положением пальцев Ли Чжичжуна: "Уровень жира в организме - 9,2%".

"Верно, уровень жира в организме снизился. Хотя вы набрали вес, форма вашего тела не сильно отличается от прежней. Ну, ваши мышцы станут более рельефными".

"Не стоит есть такую питательную пищу!"

взволнованно воскликнул Су Цзу и вздохнул.

Оказалось, что, хотя рецепты и существуют, все равно есть привкусы. Но после прихода Ли Чжичжуна он сформулировал специальный рецепт для силовых тренировок, исключив из него жирную пищу, которая не имела вкуса, а вкус все равно был немного послушным.

Однажды я прочитал новость о том, что Дайяо вошел в НБА, чтобы поест питательной пищи, и его вырвало.

На самом деле только после нескольких месяцев придерживания этого рецепта у вас появится сильная тяга к таким вещам, как жареная курица и рыба на гриле.

Однако, несмотря на свою невкусность, этот рецепт, похоже, все же очень эффективен. Когда он впервые попал в национальную команду, обнаруженный жир в организме составлял более 10%, а сейчас он снизился до 100% Девять часов - это большой прорыв.

Вес увеличился, количество жира в организме уменьшилось, а мышечная масса значительно увеличилась, поэтому его недавнее улучшение силовых показателей может быть настолько очевидным.

"Кстати, как тебе техника передачи рук, которую ты недавно тренировал?"

Они вышли из больницы, и Ли Чжичжун вдруг вспомнил о послеобеденной тренировке Су Цзу.

"Все должно быть в порядке". Су Цзу немного подумал: "Стиль подъема может быть легче, но стиль отталкивания не уронит палку, но я не смею начинать слишком быстро".

Технические характеристики передачи эстафетной палочки в эстафете обычно бывают двух типов: подъем вверх и отталкивание вниз.

Стиль подъема заключается в том, что рука принимающего эстафету естественно тянется назад, большой палец и остальные четыре пальца раскрыты, а пасть тигра направлена вниз. Подождите, пока передающий сзади поднимет палочку и положит ее на ладонь принимающего. Преимущество этого метода в том, что движения принимающего и передающего могут быть более естественными, и если нет ошибок, то движения будут более быстрыми. Недостатком является то, что принимающий обычно хватается за середину эстафеты, что не подходит для передачи следующему игроку.

Тип давления вниз означает, что кисть и запястье вытянутой руки принимающего вращаются, ладонь поднята вверх, а рот тигра обращен назад. руки.

Су Цзу будет выделять полтора дня каждую неделю для тренировки техники передачи под руководством тренера эстафетной команды Юань Гуохуа. Потому что в настоящее время его навыки прохождения поворотов относительно грубые, в основном он сосредоточен на второй и четвертой перекладинах, особенно на данном этапе спринтерского прямого бега четвертой перекладки.

Потому что вторая палка не только должна принять первую палку, но и третью, это требует очень превосходной техники передачи, а четвертая палка в основном должна принять палку, а затем спринтерский прямой бег через пик.

Хотя Су Цзу является запасным в эстафетной команде, его личные способности уже находятся на высшем уровне в Китае. Юань Гуохуа всегда считал, что добавление Су Цзу в эстафетную команду определенно улучшит общую производительность эстафетной команды на один класс.

С такой относительно сильной эстафетной командой на скамейке запасных, как главный тренер эстафетной команды, он, естественно, будет чувствовать себя намного спокойнее. Когда эстафетная команда была в худшем состоянии, возникла ситуация, когда игрок получил травму и пошел в команду по прыжкам в длину, чтобы найти сильного спринтера в качестве замены.

"Что ж, готовьтесь, через два дня отправляйтесь в Волшебную Столицу для участия в Полном Чемпионате, а вскоре отправитесь за границу для участия в Чемпионате Азии. Возможно, у вас будет шанс пробежать эстафету, вы должны быть более внимательны, Не теряйте цепь в критический момент, это групповой проект."

Сентябрь начался, и пришло время проверить результаты тренировок на поле.

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073529>