

16 ноября китайская делегация заняла первое место в медальной таблице Восточно-Азиатских игр с абсолютным преимуществом. В какой степени это абсолютное преимущество, то есть золотые медали и медали вместе взятые Японии, Южной Кореи, Северной Кореи и других региональных стран не так много, как у китайской делегации.

Конечно, не все из них идеальны. Мужская баскетбольная команда выступила не лучшим образом, и проигрыш Японии вызвал небольшое возмущение.

После окончания Восточно-Азиатских игр 12 ноября Ли Чжичжун поспешил в южную Юньнань, улаживая одно за другим официальные и частные дела.

Зимние тренировки уже начались. К этой зимней тренировке в Китае Ли Чжичжун относится очень внимательно. Кроме него, в компании много людей.

В самолете Ли Чжичжун посмотрел на свиту и спросил: "Сяои и Ялинг, у вас ведь не должно быть высотной болезни?".

Юй Ялин улыбнулась и покачала головой: "Я уже поднималась на Снежную гору Нефритового Дракона, и все было нормально. Кроме того, южная Юньнань - это не плато".

"Сяои, а ты?" Ли Чжичжун спросил другого двадцатисемилетнего или восьмилетнего молодого человека: "Я не очень хорошо знаком с вашей фамилией".

"Я в порядке." скромно ответил И Чжэнь.

Он новый член исследовательской группы Су Цзу. В основном он помогает Ю Ялингу выполнять работу по материально-техническому обеспечению. В конце концов, он находится в южной Юньнани, и некоторые аспекты все еще нуждаются в координации.

Центр управления полевыми работами все еще обеспокоен зимней подготовкой Су Цзу. В конце концов, это уже не то, что раньше, это действительно сокровище. Тренировочная база Хайгэн еще не достроена, но Су Цзу уже начал обустраиваться, чтобы обеспечить хорошие условия для тренировок.

Конечно, по опыту прошлых лет, Су Цзу не разочаровал центр полевого управления.

Ли Чжичжун легкомысленно хмыкнул и больше ничего не сказал.

В конце концов, юг Цайюня не является тибетским районом, так что здесь нет такой большой проблемы, но он просто спросил вскользь.

На тренировочной базе Хайгэн Чжан Пинцю в это время обсуждал с Су Цзу некоторые предварительные тренировки.

Вся зимняя подготовка в подплато делится на три этапа: Первый этап - это текущая подготовительная подготовка, адаптация и адаптация Су Цзу, особенно первые полмесяца. Большую часть времени основной объем физических упражнений невелик.

Сейчас Су Цзу адаптировался к высоте субплато базы Хаген, и адаптация и восстановление его тела также достигли определенной стадии. Сейчас почти такое же время, и можно начинать тренировки с чуть более умеренной интенсивностью.

Су Цзу стоял на беговой дорожке и делал разминочные упражнения для суставов рук и ног,

одновременно проверяя панель своей системы.

Имя: Су Цзу

Возраст: 18 лет

Род занятий: Спортсмен

Физическая форма: 29

Ловкость: 27

Качество силы: 30

Реактивность: 20

Выносливость Качество: 23

Гибкость: 23

Потенциал: 36,9%

Значения атрибутов, включая значение потенциала, не сильно увеличились, но негативные состояния в основном исчезли, из-за чего у Су Цзу сейчас было особенно хорошее настроение.

С годами бывают случаи, когда негативное состояние отсутствует.

Это чувство немного напоминает пациента с обсессивно-компульсивным расстройством, который наконец-то стер последнее черное пятно и вновь обрел свежесть.

Однако Су Цзу также понимает, что это временно. Скоро он вступит в новый этап тренировок, и ожидается появление некоторых негативных состояний, но он все еще может получить определенную степень контроля во время тренировок.

Была проведена простая подготовка мышц и костей всего тела, после чего последовала тренировка гибкости на фитнес-мяче.

Гибкость очень важна для большинства видов спорта, а для бега и прыжков очень важна степень раскрытия бедер.

В раннем плане тренировок Судзу этот пункт не был указан отдельно в качестве тренировочного стандарта.

Но уровень достиг определенного уровня, и детали всех аспектов были улучшены.

Это все еще разминка перед тренировкой, в основном для движения мышц и костей. После этого Су Цзу уже провел специальную тренировку на гибкость.

Закончив разминку с мячом для фитнеса, Су Цзу проехал несколько кругов по беговой дорожке, и когда его тело начало разогреваться, он был готов приступить к официальной тренировке.

Восемьдесят процентов интенсивности бега на сверхдальние дистанции, в период

адаптивной тренировки Чжан Пинцю смог позволить Су Цзу провести одно из немногих мероприятий.

С этим спортсменом легко справиться, он менее подвержен случайным травмам и физическому дискомфорту.

Сейчас Су Цзу очень четко анализирует свои собственные результаты. У него есть опыт двух поколений. Он знает технические характеристики, которыми обладают некоторые более поздние сильные игроки, и пользуется этим, чтобы компенсировать собственные недостатки.

Спринт - это вид спорта, в котором особое внимание уделяется взрывчатости, в этом нет сомнений, но другие аспекты, кроме взрывчатости, абсолютно необходимы.

Тренировка скоростной выносливости в субальпийских условиях - вот что сейчас наиболее актуально для Су Цзу. Он четко понимает, что если его скоростная выносливость не будет улучшена, то, возможно, его результаты в беге на 100 метров могут немного улучшиться, но пространство ограничено. В беге на 200 метров уложиться в 19,7 секунды еще более невозможно.

Способность поддерживать абсолютную скорость слишком важна.

Наиболее типичным примером является Морис Грин в эпоху пика. Его взрывную силу можно назвать самой сильной в истории. В последующих поколениях рекорды в беге на 100 метров побивались один за другим, но его рекорд 50 метров 5 секунд 56, мировой рекорд 60 метров 6 секунд 39 так и не был побит до возрождения Су Цзу.

Но скорость того же Мориса Грина на сверхкоротких дистанциях поражает воображение, и хотя он также добился выдающихся результатов в беге на 100 и 200 метров, его вскоре превзошли новички.

Пауэлл, Тайсон Гай, Ямайская молния и Джон Блейк, которые могут превзойти рекорд Мориса Грина на 100 метров, не благодаря своей взрывной силе, а потому что они могут поддерживать свою максимальную скорость сильнее его.

Мировой рекорд Майкла Джонсона в беге на 200 метров на 100 метров не является особенно выдающимся, а мировой рекорд в 19 секунд 32 секунды - это одна из причин его рекорда, то есть его супер превосходная скоростная выносливость, благодаря которой скорость может поддерживаться на высоком уровне.

Одно из слабых мест, которое Су Цзу необходимо восполнить сейчас, - это скорость и выносливость. В эпоху пика Тайсон Гай и "Ямайская молния" бежали со скоростью 50-60 метров, а нынешняя скорость Су Цзу составляет почти 0,82 секунды Влево и вправо, может быть, даже быстрее - 0,80 секунды, но они могут стабилизировать это медленное снижение во второй половине дистанции между 60 и 90 метрами, что приводит к сцене, которую часто можно увидеть на поле. .

После 50 метров на Ямайке разрыв между ним и теми, кто был позади него, увеличился.

...

Ли Чжичжун и его партия, прибывшие в столицу южной провинции Юньнань, после выхода из самолета сразу же отправились на тренировочную базу Хайген, не задерживаясь надолго.

Когда они прибыли на базу Хайгэн, Ли Чжичжун узнал, что Су Цзу тренируется на легкоатлетической базе, и он сразу же отправился туда, даже не договорившись сначала.

В течение полумесяца Ли Чжичжун был очень занят, но его больше волновало состояние Су Цзу.

Подземные тренировки - это попытка для нынешнего состояния Су Цзу, он также боится любой аномальной ситуации, даже если цель плана тренировок будет достигнута, но если возникнет какая-либо неподходящая ситуация, то это не стоит потерь.

Как только он прибыл на легкоатлетический стадион, Чжан Пинцю, стоявший снаружи стадиона, заметил прибытие Ли Чжичжуна и других.

"Директор Ли, наконец-то вы здесь".

Как только Чжан Пинцю увидел Ли Чжичжуна, он испустил долгий вздох облегчения, а весь его облик стал немного короче.

В последние две недели его давление не является обычным.

Хотя на первый взгляд это не очень заметно, я обычно следую тренировочному плану Су Цзу, но все это было сформулировано Ли Чжичжуном.

Это первый раз, когда я взял Су Цзу одного, чтобы тренироваться на других тренировочных базах.

"Как ты приспосабливаешься? Я выгляжу хорошо".

Стоя снаружи легкоатлетического манежа, Ли Чжичжун наблюдал за беговой тренировкой Су Цзу. После нескольких лет совместной жизни он мог с первого взгляда определить настроение и состояние Су Цзу.

"Очень хорошо!" Чжан Пинцю кивнул: "У Су Цзу нет никаких отклонений от нормы, связанных с высотной болезнью, его пульс и снабжение крови кислородом поддерживаются на очень нормальном уровне. Однако в последнее время он тренировался очень мало. Я же бегаю на беговой дорожке только утром и днем, а остальное время в основном восстанавливаю и отдыхаю".

Говоря, Чжан Пинцю снова улыбнулся: "В последние два дня Су Цзу чувствует, что его физическое состояние полностью восстановилось, и он начинает шуметь о тренировках. Если вы не придете снова, я не смогу его контролировать. ."

Пока эти двое разговаривали, Су Цзу также заметил кого-то на беговой дорожке и подбежал на несколько шагов.

"Мастер, вы принесли свой план тренировок? Я сейчас слишком занят".

"Вонючий мальчишка, я летел и ехал всю дорогу из имперской столицы, и даже не выпил слюны, поэтому ты начал торопить меня с работой. Не жалуйся, когда оглянешься на эту зимнюю тренировку".

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2074115>