

Понедельник:

Блок 1: с 9 утра до 12 дня

1. Подготовительные занятия - бег трусцой и тренировка гибкости;
2. Быстрые упражнения максимальной силы - от 6 до 10 тонн;
3. Игровая релаксация - 30 минут;
4. Упражнения на гибкость - 30 минут;

Блок 2: с 15:00 до 18:00

1. Тренировка беговой дорожки "Фартлек" - 4×3 км;
2. Общая физическая подготовка - 30 минут;
3. Упражнения на растяжку - 20 минут;

Вторник:

Блок 1: 7 утра - 8 утра.

1. Пробежите два километра с постоянной скоростью;

...

На следующее утро, когда Су Цзу посмотрел на плотный график тренировок в своей руке, он действительно не мог смеяться.

С понедельника по субботу - это, по сути, очень подробный план тренировок. Даже в воскресенье есть восстановительные тренировки, равномерные пробежки, тренировка гибкости и упражнения на растяжку.

"А что, на этот раз ты боишься?"

Ли Чжичжун в оцепенении смотрел, как Су Цзу держит в руках расписание тренировок, и тут же пошутил: "Это все еще первый этап тренировок, и все зависит от твоих последующих результатов".

"Учитель, вы уже давно занимаетесь по этому плану".

"Ну, это было давно". Ли Чжичжун слегка кивнул головой: "Раньше в Академии IMG я прочитал много их учебных материалов и узнал много связанных с ними понятий. В то время у меня была такая мысль. Твои текущие показатели улучшились до такой степени, и нет пути вперед, нам нужно адаптировать их в соответствии с твоими характеристиками. Давайте посмотрим на тренировочный эффект".

Су Цзу посмотрел на несколько упражнений, сделал паузу на мгновение, затем взглянул на свою панель атрибутов: "Мастер, вы можете добавить немного тренировки реакции для начала, я думаю, что этого аспекта все еще не хватает. "

Текущая стартовая реакция Су Цзу хороша, но все еще есть разрыв между лучшими, не

говоря уже о других людях, он все еще намного хуже, чем Лю Яньюй.

Что касается скорости реакции на старте, то она не стабильна, и время от времени может нажать на пистолет, чтобы убежать, но это нельзя использовать как преимущество.

В конце концов, это все еще штраф в виде двух выстрелов. Если правила для торопливого бега будут изменены, это будет шанс только для одного выстрела. Об этом следует помнить во время соревнований.

Небольшое преимущество начала спринтерского проекта также является большим. Весь 100-метровый проект выполняется за 10 секунд, а можно на одну сотую секунды быстрее, что в итоге может привести к решающему результату.

"Вы правы." Ли Чжичжун размышлял некоторое время: "Это моя небрежность".

Хотя статус Лао Ли сейчас повысился, он всегда стремился к обучению. Он обычно общается с Юань Гуохуа и другими тренерами, и впитывает преимущества других.

Он смог достичь того уровня, на котором находится сегодня, во многом благодаря знакомству с Су Цзу, но его способности неплохие, и он в основном скромно и осторожно относится к обучению. Более того, можно услышать некоторые предложения из отзывов спортсменов, и тренировка стартовой реакции действительно является ключевым моментом, на который необходимо обратить внимание в спринтерском беге.

В прошлый раз на чемпионате мира в Хельсинки уже было положено начало перестройке. В будущем старт будет осуществляться с выстрела, что все еще является большим изменением для спринтерских соревнований. Это означает, что те немногие тактические приемы, которые все еще были доступны в легкой атлетике, также потеряли свое место. Большинство спортсменов больше не решаются нажимать на пистолет, чтобы бежать, а честно слушают пистолет и бегут.

"Когда придут Чжан Пэймэн и остальные?" Су Цзу взял в руки расписание тренировок и потряс им: "Они тоже тренируются по этому?"

"Конечно, все по-другому". Ли Чжичжун улыбнулся: "Их характеристики отличаются от ваших. Сейчас, когда Восточно-Азиатские игры только что закончились, предполагается, что они вернутся в провинциальную команду на некоторое время, а затем приедут на тренировку позже. Чжоу, в основном все зависит от проблемы адаптации".

Су Цзу, Чжан Пэймэн и Линь Чжэньяо - это три спортсмена, которым Ли Чжичжун уделяет внимание сейчас. Хотя они по-прежнему находятся под руководством своих тренеров, их тренировки по-прежнему организует Ли Чжичжун.

Однако, подгорные тренировки все еще являются определенной попыткой предков Су, а текущий уровень других спортсменов все еще немаленький, и это не особенно срочно.

"Кстати, что ты думаешь о гала-вечере Весеннего фестиваля, о котором я тебе вчера рассказывал?" Разговаривая, двое вошли в легкоатлетический манеж.

В легкоатлетическом манеже их уже ждали несколько человек. И Чжэнь, новый член команды, сопровождает двух техников, которые устанавливают мощные объективы камер,

чтобы запечатлеть детали тренировки Су Цзу. В этот раз этих людей привел Ли Чжичжун.

Су Цзу вспомнил об этом. В прошлом году во время Весеннего фестиваля он все еще сидел перед телевизором, наблюдая, как его товарищи по команде, Лю Яньюй и другие неловко болтают на Гала-вечере Весеннего фестиваля, но он не ожидал, что в этом году это произойдет на его собственной голове.

Говорят, что в этом году Олимпийских игр не будет, как и в прошлом, и общая атмосфера определенно не такая теплая. Тем не менее, отсутствие Су Цзу на прошлогоднем гала-вечере Весеннего фестиваля было раскритиковано многими людьми. В конце концов, он внес основной вклад в победу мужской эстафеты 4×100 метров на чемпионате в то время, а также в такие награды, как второе место на 200-метровке и третье место на 100-метровке.

Несмотря на то, что Су Цзу тренировался за границей, CCTV, естественно, хотел наверстать упущенное. И в этом году результаты Су Цзу достаточно привлекательны, он выиграл чемпионат мира, снова и снова устанавливает новые азиатские рекорды, и он находится всего в одном шаге от мирового рекорда.

"Я все еще хочу подождать, пока побью мировой рекорд? Не так много людей знают о чемпионате мира".

Су Цзу нашел причину для уклонения, время шло день за днем, и скоро наступит 2006 год Ну, в начале этого года Тайсон Гай должен был вот-вот войти в штат. А Пауэлл позже оправился от травмы и вскоре сможет снова побить мировой рекорд.

Для Су Цзу трудности и давление, с которыми он сталкивается, не являются легкими.

"Тогда давайте подождем и посмотрим". Идея Ли Чжичжуна также была отложена. В конце концов, гала-вечер весеннего фестиваля - это не обычная программа, и репетиции должны проводиться несколько раз. После того, как откликов практически не будет, у людей, естественно, появятся другие планы. на вершине.

...

Гуандунском спортивном центре Тяньхэ.

На стадионе, который давно опустел, в это время царит теплая атмосфера, а в зрительном зале у сцены сидят десятки тысяч зрителей.

Открытый чемпионат Гуандуна по легкой атлетике проводится уже который день. Сегодняшние соревнования - это финал и другие важные события, привлекающие множество людей посмотреть соревнования.

В зоне регистрации Чжао Цзяюн посмотрел на список участников и с любопытством сказал: "Разве вы не говорили, что Чэнь Юхан и Вэнь Юньи вернулись в провинциальную команду? Почему они не участвовали в этом соревновании?"

"Как это возможно - участвовать в соревнованиях, они же все в национальной команде". Ван Итэн, который был рядом с ним, ответил: "Я слышал, что это должны быть Национальные игры и Восточно-Азиатские игры. Провинция дала вознаграждение, я вернулся только временно, и в будущем я должен тренироваться с национальной командой."

"Когда соревнования закончатся, мы должны пойти к Чэнь Юхану. В прошлый раз он сказал, что отвезет нас посмотреть на Су Цзу на чемпионате Азии, но мы его не видели. Мы должны пригласить его на ужин. Возвращение на Национальные игры должно быть удачным".

Эти двое хорошо знакомы с Чэнь Юханом.

Они познакомились, когда учились в спортивной школе, но некоторые не ожидали, что Чэнь Юйхань был напрямую выбран национальной командой после того, как выбыл из элитного уровня. И эти двое до сих пор общаются в спортивной школе.

"Я действительно завидую им, когда же я смогу попасть в национальную команду!" вздохнул Чжао Цзяюн.

Ван Итэн сердито сказал: "Просто подумай, когда ты сможешь попасть в провинциальную команду. Ты все еще спортсмен первого уровня. Стандарт немного хуже".

"О, с тобой скучно разговаривать. У нас все еще есть небольшая погоня за бегом на 100 метров. По крайней мере, Су Цзу близок к мировому рекорду. Тебе трудно пробежать 400 метров. Ничего".

Услышав слова Чжао Цзяюна, Ван Итэн немного помолчал. Основным видом спорта Чжао Цзяюна является бег на 100 метров, а его основным видом спорта является бег на 400 метров. Хотя у него есть 200 параллельных соревнований, его результаты не слишком выдающиеся. Хотя спринтерский бег сейчас в моде, кроме Су Цзу, в Китае нет выдающихся спортсменов в других видах спорта.

"Сможете ли вы выиграть чемпионат на Открытом чемпионате провинции по легкой атлетике в этот раз? Многие спортсмены из провинциальных и городских команд, вероятно, не приехали, в основном из спортивных школ в разных местах." Посмотрев на выражение лица Ван Итэна, Чжао Цзяюн сменил тему и продолжил.

Хотя провинция Гуандун является основной провинцией в легкой атлетике, особенно в спринте, резервные таланты наиболее многочисленны в каждой провинции, но именно сейчас в Китае проходят Национальные игры и Восточно-Азиатские игры. Спортсмены не должны смотреть свысока на этот открытый провинциальный легкоатлетический турнир.

Если вы можете бежать меньше 11 секунд, то у вас очень хорошие шансы на победу в чемпионате".

"Есть еще много очень сильных людей, и ваши 100 метров не так безопасны". Ван Итэн указал на них: неподалеку мужчина средних лет помогал невысокому парню устанавливать номерные знаки.