"Семнадцать, восемнадцать... Двадцать, хорошо, сначала отдохни".

Приглушенный звук.

Когда голос Ли Чжичжуна закончился, в углу спортзала парижской базы легкой атлетики Су Цзу бросил тяжелую штангу на пол.

Выпрямившись, Су Цзу сделал несколько вдохов и слегка потряс руками, чувствуя, как мышцы его рук, бедер, талии и живота стали немного сильнее из-за тяжелых силовых тренировок, только что вздувшихся.

С момента поступления на тренировочную базу, организованную Французской ассоциацией легкой атлетики, Су Цзу полностью вернулся к ритму прежних тренировок за последние 20 дней.

Организация с французской стороны довольно продуманная, за исключением того, что иногда одна или две группы декораций приходят, чтобы снять несколько тренировочных видео, или несколько спортсменов приходят пообщаться, в остальное время в основном полностью исключается вмешательство.

скучно, однообразно, нудно. Ежедневный пот может сконденсировать слой инея на вашей спортивной одежде.

Хотя такая жизнь скучна, Су Цзу быстро восстановил свой статус.

Постояв на месте несколько десятков секунд, Су Цзу вытер полотенцем пот с лица, снова подошел к штанге, глубоко вздохнул и уже собирался продолжить тренировку.

Ли Чжичжун рядом с ним вдруг остановился и сказал: "Почти получилось, теперь главное - восстановить соревновательное состояние, не тренируйся слишком усердно".

Ли Чжичжун нахмурился, подошел к Су Цзу, постучал ногой по штанге на земле и продолжил: "Ты должен стабилизировать свой разум, хотя Пауэлл и равен твоему мировому рекорду, но все еще есть шанс побороться позже".

Су Цзу был немного удивлен, затем улыбнулся и сказал: "Учитель, все в порядке, я знаю. Давайте сделаем еще два сета, я чувствую, что интенсивность в самый раз".

Несколько дней назад Асафа Пауэлл установил свой мировой рекорд в Гейтсхеде, Англия, хотя это было неожиданно для Су Цзу, но не удивительно.

Пауэлл обладает такой силой и уверенностью, это не неприемлемо для того, кто может пробежать за 9,77 секунды, это не неприемлемо, чтобы действительно пробежать за 9,75 секунды, но некоторые не ожидали, что он будет в Осло 2 июня После Золотой лиги он так быстро вышел из состояния.

Ли Чжичжун покачал головой: "Силовая подготовка сейчас не в центре твоего внимания, твоя абсолютная скорость на 100 метров уже на высшем уровне, скоростная выносливость тренировалась несколько месяцев на базе в Хайгене, улучшение также очевидно. Усиливай стартовую реакцию, стартовое ускорение и уделяй достаточно внимания!"

Лицо Су Цзу было немного беспомощным, но он не стал продолжать упираться.

Видно, что новость о том, что Пауэлл сравнялся с его мировым рекордом, вызвала шок и у Ли Чжичжуна.

Однако старик Ли был стабилен, и в это время его внимание было приковано больше к Су Цзу, опасаясь его психической неуравновешенности.

В конце концов, противник, которого вы только что с большим трудом победили в Осло, побил ваш мировой рекорд более чем за неделю. Такой ритм заставит всех чувствовать себя неловко.

Лао Ли, кажется, немного стимулируется, когда видит Су Цзу сейчас, поэтому каждый раз, когда он видит, что тренировки Су Цзу нужно усилить, он встает, чтобы остановить его.

Но на самом деле Су Цзу не испугался выступления Пауэлла, а почувствовал небольшое волнение и бурление в сердце.

Когда ты стоишь лицом к лицу с противником, твой противник находится в потрясающем состоянии, а выступление настолько хорошо, что это может стать головной болью для других, но Су Цзу сейчас был только взволнован!

Да, достигнув вершины мужского 100-метрового пика, Су Цзу неизбежно немного расслабился. И когда он серьезно посмотрел на себя и настроился, его конкурент, Асафа Пауэлл, вспыхнул с огромной энергией.

Приятно иметь такого соперника.

На пути состязательного спорта самые захватывающие легенды часто формируются благодаря достаточно сильным соперникам.

От крытого спортзала до открытого легкоатлетического поля, погода уже июньская и июльская, даже после пяти часов дня, погода все еще немного жаркая.

Однако, какой бы жаркой ни была погода, она не такая жаркая, как сердце Су Цзу.

В следующих матчах, если Пауэлл не уйдет на пенсию, у них будет много шансов сразиться друг с другом.

Сейчас французские СМИ начали раздувать следующую Золотую лигу ИААФ в Париже, два совладельца мирового рекорда в беге на 100 метров устроят скоростную дуэль на "Стад де Франс", кто окажется быстрее, этой темы и уловки было достаточно для СМИ, чтобы привлечь внимание людей.

Думая о сопернике, с которым ему предстоит столкнуться, Су Цзу вдруг посмотрел на Ли Чжичжуна в бейсболке и спросил: "Кстати, учитель, начался ли чемпионат США по легкой атлетике?".

До этого в Осло Шон Кроуфорд сказал Су Цзу, что не сможет принять участие в Гран-при в британском Гейтсхеде и готовится вернуться домой, чтобы принять участие в Национальном чемпионате по легкой атлетике.

Ежегодный открытый чемпионат США по легкой атлетике, организуемый Американской легкоатлетической ассоциацией, всегда привлекал внимание легкоатлетов со всего мира.

Поскольку уровень соревнований очень высок, часто появляется много новых спортсменов.

В годы, когда проводятся летние Олимпийские игры или чемпионаты мира, национальные чемпионаты все еще используются как способ отбора спортсменов для участия в соревнованиях. В год проведения Олимпийских игр даже проводился Национальный чемпионат по легкой атлетике, который также известен как "Малые Олимпийские игры".

"Только вчера пришла новость, что соревнования по мужскому спринту закончились. Но в этот раз Гатлинг не участвовал, я не помню, чтобы он преодолел 10 секунд".

Ли Чжичжун последовал за Су Цзу на открытый трек. Пластиковая дорожка вечером была выставлена на солнце на целый день.

Ступив на него, я все еще чувствовал небольшое тепло на подошвах ног.

"Как выступление? Кто чемпион?" Су Цзу мягко подпрыгнул на дорожке два раза по вертикали и пошевелил мышцами, которые были немного напряжены после силовой тренировки. .

Это было собрано и отправлено ему одним из сотрудников в Китае.

Открыл телефон и поискал текстовое сообщение, Ли Чжичжун зачитал сообщение: "Тройка лучших на 100 метров, Тайсон Гэй 10 секунд 07, Шон Кроуфорд 10 секунд 26, Джон Вардон 10.27; 200 метров Уоллес Спирмонт 19.90, Джон Варден 19.98, Родни Мартин 20.14".

"Тайсон Гэй и Уоллес Спирмонт". Су Цзу кивнул, прослушав. Он был лишь немного знаком с этими двумя спортсменами, но это нормально. Если спортсмены, которые не заявили о себе на международной арене, не запомнятся многим людям, если только их достижения не поражают воображение.

Тайсон Гэй пробежал всего 10,07 секунды на национальном чемпионате, но Сузу не ослабит бдительность, посмотрит на Шона Кроуфорда на втором месте и на третьем месте Результат известен. Очевидно, что Тайсон Гэй имеет абсолютное преимущество в беге на 100 метров, и есть даже возможность спустить воду.

"Ожидается, что Тайсон Гэй и Спирмонт будут соревноваться в Европе дальше, и они должны встретиться позже."

Говоря, Ли Чжичжун манил и просил Су Цзу прекратить разминку: "Ладно, в такую погоду твое тело полностью активно и разогрето. Приготовься к бегу, я дам тебе его. А ты кричи пароль".

Су Цзу кивнул и мысленно просмотрел информацию о спортсменах, участвовавших в следующих соревнованиях. Согласно расписанию, исходя из того, что в этом году нет крупных международных соревнований, лучшие спортсмены в основном приедут в Европу на соревнования.

С июня по сентябрь в Европе пройдет пятнадцать игр в Золотой лиге, Гран-при, Гран-при.

Золотая лига в Осло и Гран-при британского Гейтсхеда проходят в июне, но в июле расписание явно плотное. Июль - это две Золотые лиги, три Супер Гран-при, три Гран-при, целых восемь гонок. Август - две Золотые лиги, один Гран-при, один Гран-при.

Даже если Су Цзу не готов участвовать во всех из них, такой интенсивный график требует от него полной готовности.

Асафа Пауэлл установил свой мировой рекорд, и Тайсон Гэй тоже должен быть на подъеме. Имея на своей стороне сильного противника, ему теперь нужно ухватиться за каждую минуту и каждую секунду.

"Приготовиться", - прозвучал хвостатый пароль.

После четкого свистка на беговую дорожку стремительным галопом выскочила фигура.

http://tl.rulate.ru/book/74631/2074156