

400米拓展训练器械 一百一米障碍器材 110米钢木结合训练器材矮墙

产品名称	400米拓展训练器械 一百一米障碍器材 110米钢木结合训练器材矮墙
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:达创 产地:河北 规格:宽2米 高1.1米
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

要问在部队什么科目训练难?当过兵的都会想到400米障碍跑。这是一项能考验军人身体素质、意志耐力的超魔性科目。这个科目难就难在必须在规定的时间内一个不拉地穿越8个组合障碍，并且中间不能停顿。顺序是，先空跑100米，然后100米障碍往返跑两次，后再冲刺100米。

如果说3000米、5000米跑折磨得是人的肺，那么400米障碍跑磨练得是皮肉和灵魂，因为要完成所有科目相当困难，又很容易受伤，所以老兵们都说：“宁跑五公里，不上四百米”。

400米障碍跑既然这么困难又这么危险，为什么要训练?这个距离为什么不是200米、800米或者1000米?其实这里面还挺有讲究。

类似400米障碍跑的项目在全的中都存在，只是障碍设置和规定的时间不同，400米障碍跑就是一项技能和体能训练的体。