

多利达体育销售部队训练400米障碍器材及安装教程

产品名称	多利达体育销售部队训练400米障碍器材及安装教程
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	550.00/套
规格参数	产品类别:体操用品 材质:钢管 颜色:军绿
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

产品详情

多利达体育销售部队训练400米障碍器材及安装教程

广东广州、深圳、汕头、惠州、珠海、揭阳、佛山、河源、阳江、茂名、湛江、梅州、肇庆、韶关、潮州、东莞、中山、清远、江门、汕尾、云浮

指标要求

单个场地长100米，宽3.5米。跑道全长400米，要求地面平坦，土质较硬。各个障碍物相邻边缘距离分别为：起点至低桩网7米、低桩网至高墙10米、高墙至独木桥18米、独木桥至高板跳台20米（水平横梯距低台0.3米），高板跳台至矮墙15米、矮墙至壕沟15米、壕沟至跨桩10米、跨桩至转折旗5米。

四百米障碍跑训练技巧

400米障碍跑的体力分配。400米障碍跑要求用“均匀”速度跑完全程。400米障碍要先100米平地跑后，才通过障碍物。它要往返200米，通过14个障碍物。顺利快速地通过障碍物是完成全程的重要保证。因此，前100米平地跑要求快速，轻松省力。在障碍与障碍之间的跑进中，应有步点调整阶段，即在通过障碍物后要调整好步点，在通过下一个障碍物前，要稍加快跑速，节奏明显，达到顺利快速地通过障碍物的目的。当所有障碍物通过后，即转入终点跑，要求全力以赴，发扬顽强拼搏精神跑到终点。