400米障碍器材高板跳台 渡海登岛400米障碍安装

产品名称	400米障碍器材高板跳台 渡海登岛400米障碍安装
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	1000.00/件
规格参数	品牌:多利达体育 材质:钢管 规格:标准
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

400米障碍器材高板跳台 渡海登岛400米障碍安装

江苏南京、镇江、常州、无锡、苏州、徐州、连云港、淮安、盐城、扬州、泰州、南通、宿迁

四百米障碍器材每项安装间距尺寸,转折旗距跨桩5米,跨桩距壕沟10米,壕沟距矮墙15米,矮墙距高板跳台、水平梯15米,高板跳台、水平梯距独木桥20米,独木桥距高墙18米,高墙距低桩网10米,低桩网距转折旗7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。