

军队战术网尺寸 西安400米障碍器材低桩网厂家

产品名称	军队战术网尺寸 西安400米障碍器材低桩网厂家
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	550.00/件
规格参数	品牌:多利达体育 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

军队战术网尺寸 西安400米障碍器材低桩网厂家

四百米障碍训练方法

一百米：百米冲刺到对面

二百米：通过五步桩、跃深坑、飞矮板、上高板凳、越高低台、上云梯、登独木桥、高板墙、钻铁丝网

三百米：跳低桩网、过高板墙、钻桥墩、过云梯、过高低台、、钻矮板墙、下深坑（2M）、三步桩

四百米：百米冲刺返回

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。

400米障碍训练中不仅需要良好的体能做支撑，还需要掌握熟练的通过技术，这样才能避免受伤、快速通过，它包括单个障碍物的通过技巧、连续通过障碍物的节奏、体力分配等三方面。

（一）单个障碍物的通过技巧