

户外400米障碍器材参数尺寸 移动高墙矮墙价格

产品名称	户外400米障碍器材参数尺寸 移动高墙矮墙价格
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 型号:D-018 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

户外400米障碍器材参数尺寸 移动高墙矮墙价格

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。

训练器材,军用双杠价格,军用单杠厂家,400米障碍器材多少钱,300米障碍器材，爬绳爬杆爬梯三合一、水平横梯、矮墙、高板跳台、移动独木桥、障碍高墙、低桩网,爬绳爬杆攀爬架,军用浪木，固定滚轮，训练旋梯，三人协作攀登架，窗口靶,军用木马,山羊,障碍板等器材budui综合训练器材哪里卖