

标准300米障碍器材 爬绳杆经验 训练器材洞口靶 迷彩窗口靶厂家

产品名称	标准300米障碍器材 爬绳杆经验 训练器材洞口靶 迷彩窗口靶厂家
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	500.00/件
规格参数	品牌:胜川 检验报告:002 产地:河北沧州
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

budui里流传着一句话“宁跑5公里，不跑400米”，其中400米就是zhiming度与5公里相当的400米障碍跑。400米障碍跑看起来距离短，实际上需要耗费巨大的体力，因此成为很多新兵口中的“魔鬼训练”。国际运动员的400米成绩基本在40秒左右，身体条件正常的普通人一分钟也能跑完，budui中400米障碍跑时间要求是两分半，那么这两分半钟里到底发生了什么令大家叫苦不堪呢？

即包括8种障碍物在内的往返跑。400障碍跑要求在规定时间内从正反两个方向通过这八种障碍物，并且通过的方式也有所变化。八种障碍物分别是跨桩、壕沟、矮墙、高板跳台、独木桥、高墙、云梯、低桩网。以低桩网来说，两次的通过方式分别是连续跨越通过与匍匐通过；而壕沟的话，一次是直接跨越，另一次是跳下去再爬上来。这一趟400米下来，身体素质过不过硬立刻就体现出来了。除了累以外，400米障碍跑也非常考验技术，小编曾经在附近废弃的budui训练场试过一次，跳下坑就上不来了，另外云梯根本就不敢上。