

# 军用400米障碍器材场地建设 北京训练400米障碍一套价格

产品名称	军用400米障碍器材场地建设 北京训练400米障碍一套价格
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	产品类别:体操用品 型号:D-022 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

军用400米障碍器材场地建设 北京训练400米障碍一套价格

400米障碍训练难点

### 一、身体素质

400米障碍训练需要受训者具备良好的耐力、速度、力量、柔韧和灵敏素质，其中力量素质中的快速肌肉力量、耐力素质中无氧耐力及灵敏素质是该项训练的难点。

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

全程通过400米障碍需要连续通过8组障碍物，正反向各通过一次，通过多年的训练实践，发现在这些障碍物中跨越矮墙、攀板（该动作是攀板跳下跳台的一部分，本文只讨论攀板的动作）、通过水平梯、攀越高墙等几个通过单个障碍物的技术是难点所在。

### 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