

户外训练场地独木桥尺寸 400米障碍整套设施价格

产品名称	户外训练场地独木桥尺寸 400米障碍整套设施价格
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	品牌:多利达体育 型号:D-022 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

户外训练场地独木桥尺寸 400米障碍整套设施价格

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。

(一) 快速肌肉力量

力量素质根据表现形式和构成特点可以分为大肌肉力量、快速肌肉力量和肌肉耐力三种。在400米障碍的训练中，通过跨桩、壕沟、矮墙等跨越类障碍物以及高板跳台、水平梯、高墙等蹬越、攀越类障碍物时，助跑、起跳、撑臂等动作，要求受训者具备良好的弹跳力和爆发力。军人在日常的力量训练中常以肌肉耐力训练为主，导致了快速肌肉力量的缺乏，直接影响了通过障碍的速度。