

安阳一套400米障碍,400米障碍赛,型号

产品名称	安阳一套400米障碍,400米障碍赛,型号
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	1800.00/件
规格参数	名称:跃羚 产地:河北 运输方式:物流
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

训练广的400米障碍跑，米的冲刺，练的就是速度，跑得快就能有效规避手、等的袭击，跑得快就能保。中间200米，通过五步桩、跃深坑、飞矮板、越高低台、上云梯、登独木桥、高板墙、钻铁丝网。

练得就是如何快速躲过标记的雷区，躲过密集扫射的敌火力网，跨过反坦克坑，越过千难万险的各种障碍。要问在什么科目训练?当过的都会想到400米障碍跑。安阳一套400米障碍,400米障碍赛,型号

这是一项考验身体素质、意志耐力的超魔性科目。这个科目难就难在必须在规定的时间内一个不拉地穿越8个组合障碍，并且中间不能停顿。顺序是，空跑100米，然后100米障碍往返跑两次，再冲刺100米。

如果说3000米、5000米跑折磨得是人的肺，那么400米障碍跑磨练得是皮肉，因为要所有科目相当困难，又很容易受伤，所以老们都说：“宁跑五公里，不上四百米”400米障碍跑既然这么困难又这么危险，为什么要训练?这个距离为什么不是200米、800米或者1000米?其实这里面还挺有讲究。类似400米障碍跑的项目在全的中都存在