

河南部队400米障碍多少钱 400米障碍标准尺寸 规格介绍

产品名称	河南部队400米障碍多少钱 400米障碍标准尺寸 规格介绍
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	2500.00/副
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

河南部队400米障碍多少钱 400米障碍标准尺寸 规格介绍

北京天津上海重庆

内蒙古呼和浩特、包头、乌海、赤峰、通辽、鄂尔多斯、呼伦贝尔、巴彦淖尔、乌兰察布

吉林长春、吉林、四平、辽源、通化、白山、松原、白城

辽宁沈阳、大连、鞍山、抚顺、本溪、丹东、锦州、营口、阜新、辽阳、盘锦、铁岭、朝阳、葫芦岛

河北石家庄、唐山、邯郸、秦皇岛、保定、张家口、承德、廊坊、沧州、衡水、邢台

湖南长沙、株洲、湘潭、衡阳、岳阳、郴州、永州、邵阳、怀化、常德、益阳、张家界、娄底

湖北武汉、襄樊、宜昌、黄石、鄂州、随州、荆州、荆门、十堰、孝感、黄冈、咸宁

河南郑州、洛阳、开封、漯河、安阳、新乡、周口、三门峡、焦作、平顶山、信阳、南阳、鹤壁、濮阳、许昌、商丘、驻马店

山西太原、大同、忻州、阳泉、长治、晋城、朔州、晋中、运城、临汾、吕梁

陕西西安、咸阳、铜川、延安、宝鸡、渭南、汉中、安康、商洛、榆林

甘肃兰州、天水、平凉、酒泉、嘉峪关、金昌、白银、武威、张掖、庆阳、定西、陇南

山东济南、青岛、淄博、枣庄、东营、烟台、潍坊、济宁、泰安、威海、日照、莱芜、临沂、德州、聊城、菏泽、滨州

江苏南京、镇江、常州、无锡、苏州、徐州、连云港、淮安、盐城、扬州、泰州、南通、宿迁

安徽合肥、蚌埠、芜湖、淮南、亳州、阜阳、淮北、宿州、滁州、安庆、巢湖、马鞍山、宣城、黄山、池州、铜陵

浙江杭州、嘉兴、湖州、宁波、金华、温州、丽水、绍兴、衢州、舟山、台州

福建福州、厦门、泉州、三明、南平、漳州、莆田、宁德、龙岩

广东广州、深圳、汕头、惠州、珠海、揭阳、佛山、河源、阳江、茂名、湛江、梅州、肇庆、韶关、潮州、东莞、中山、清远、江门、汕尾、云浮

云南昆明、曲靖、玉溪、保山、昭通、丽江、普洱、临沧

贵州贵阳、六盘水、遵义、安顺

四川成都、绵阳、德阳、广元、自贡、攀枝花、乐山、南充、内江、遂宁、广安、泸州、达州、眉山、宜宾、雅安、资阳

青海西宁

江西南昌、九江、赣州、吉安、鹰潭、上饶、萍乡、景德镇、新余、宜春、抚州

宁夏银川、石嘴山、吴忠、固原、中卫

广西南宁、柳州、桂林、梧州、北海、崇左、来宾、贺州、玉林、百色、河池、钦州、防城港、贵港

黑龙江，哈尔滨、大庆、齐齐哈尔、佳木斯、鸡西、鹤岗、双鸭山、牡丹江、伊春、七台河、黑河、绥化

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