## 运城部队标准400百米障碍器材一套价格

产品名称	运城部队标准400百米障碍器材一套价格
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	1200.00/副
规格参数	
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	0317-8204185 15175725461

## 产品详情

运城标准400百米障碍器材一套价格

攀爬架;;总高7米,宽4米,地埋深度不低于100cm,主立柱采用直径140毫米,壁厚3.0毫米钢管制作,配备一根麻制软绳400米障碍器材,爬绳爬杆攀爬架,,标志杆,高矮墙 地桩网木马,山羊,障碍板等器材。,一根爬杆采用直径40mm钢管,一个软梯为铁质锁链链接,上端固定采用可摘取的保险钩,四角配有钢丝绳拉线,增加产品稳定性。外观抛丸除锈,静电喷涂绿色.运城标准400百米障碍器材一套价格

400米障碍跑要求用"均匀"速度跑完全程。400米障碍要先100米平地跑后,才通过障碍物。它要往返200米,通过14个障碍物。顺利快速地通过障碍物是完成全程的重要保证。因此,前100米平地跑要求快速,轻松省力。在障碍与障碍之间的跑进中,应有步点调整阶段,即在通过障碍物后要调整好步点,在通过下一个障碍物前,要稍加快跑速,节奏明显,达到顺利快速地通过障碍物的目的。当所有障碍物通过后,即转入终点跑,要求全力以赴,发扬顽强拼搏精神跑到终点。运城标准400百米障碍器材一套价格

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 运城标准400百米障碍器材一套价格

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