

安徽短道速滑保护垫子滑冰滑雪防护垫子厂家

产品名称	安徽短道速滑保护垫子滑冰滑雪防护垫子厂家
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:广胜体育 材质:优质海绵
公司地址	盐山县望树镇宋庄村（注册地址）
联系电话	0317-8255176 15373379958

产品详情

安徽短道速滑保护垫子滑冰滑雪防护垫子厂家

准备期，为参加比赛作好身心准备

；比赛期(竞赛期)，使身心达到佳[竞技状态](#)，参加比赛；[过渡期](#)

(休整期)，消除因紧张竞赛所产生的身心方面的疲劳；也可按季节或陆地(无冰期)训练、冰上(冰期)训练划分时期。无论怎样划分时期，都要从实际情况出发，遵循人体生理机能和根据训练比赛任务来确定，不能把分期化。 [6]

训练方法

概述

速滑训练的方法很多，有重复法、变换条件法、综合训练法、[间歇训练法](#)等。

间歇训练

间歇训练法是利用某种手段作某个练习，中间有一定时间间隔的训练法。

综合训练

速度滑冰

综合训练法则利用不同手段和各种练习进行训练。采用这两种方法可选用下列训练手段进行训练：各种跑 对提高心肺功能效果较好，在复杂地形上跑还可增强腿部力量；自行车练习 除具有跑的效果外，还可提高运动员的专项素质；在山地和沙地上

