

交大学子备战 2019 甘肃省大运会系列报道（1）

2018 年 12 月 11 日下午 4 点 30 分，新近投入使用的兰州交通大学北操场上准时出现田径队教练员和运动员的身影。



为了备战 2019 年甘肃省大学生运动会，我校田径运动队早在开学第一周就开始了训练。校田径队员长期顶着烈日，冒着寒风坚持训练，风雨无阻。不喊累，不怕苦是他们的训练态度，贵有的坚持和努力，多次在省级、国家级大赛上为学校赢得了殊荣。



经过了解，今日的训练主要以器械练习身体素质为主，主要练习上肢和腿部力量辅以腰腹部肌肉的练习，从而提高运动员整体的协调性。

投稿人：张联伟