E-mail:shfzbphoto@126.com

www.shfzb.com.cn

高温下的『魔鬼训练

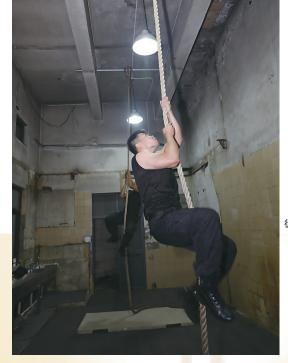
□记者 王湧 胡蝶飞

射击、索降、搏击、徒手爬绳、 别山、茶样、梅山、佐子爬兔、 五公里负重跑……在上海市公安局静 安分局特警支队训练基地,"雷霆突 击队"正紧贴架战形据夏季实战人却 兵,用汗水和热血锻造—支关键时刻 拉得出、打得赢、战得胜的尖刀队 伍。

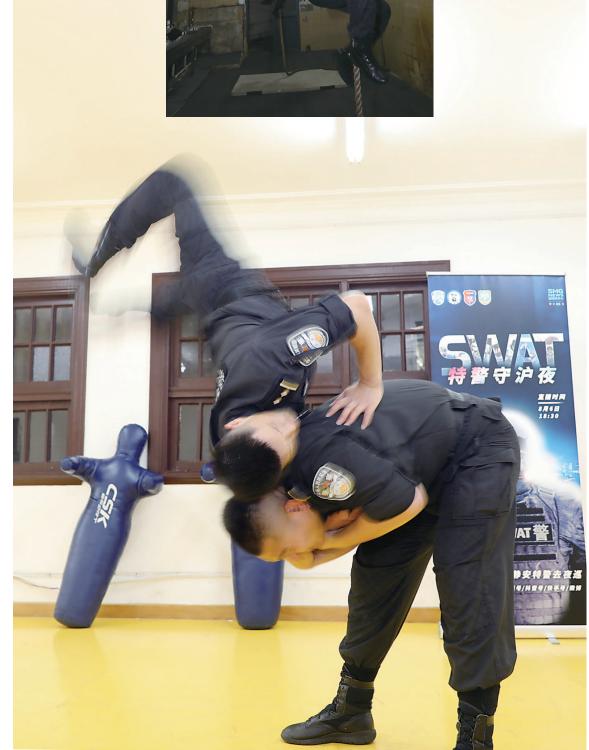
"夏天对于特警来说,是最容易 提升体能、力量和爆发力的黄金时段。为此,我们以体能、力量、技战 段。为此,我们以体能、力量、投战术、警械操作四个维度,综合分析考量队员们的实战能力。"被誉为"魔鬼教官"的高雪明说,根据队员们的 情况,把强顶连续练,弱项重点练作 为训练要求,以基本技能为中心,狠 抓基础体能、警械操作等项目,确保 日日开训,人人达标。

队员龚闵旒俊笑着形容—天训练 后的感觉:"身体就感觉像是被掏空 了一样,一丝力气都没有。

为了能够一招制敌,在每一 训练中,队员们都会反复琢磨感受每 一个动作的演变和破解之法,只为在 实战中能更快、更好地应对。队员们 还以比学赶超的态度,通过相互间的 取长补短,不断提升各自的实战能



徒手爬绳



擒拿格斗



徒手搬运轮胎



快速射击