



50米负重前进

# 苦练三伏

□记者 林群心

烈日炎炎,酷暑当头。永康武警三中队的战士们不畏高温,以练备战,在训练场上开展班组战术、负重拉练、举轮胎等体能技能训练。

武警战士毛家华说:我们上午5时30分起床出操,进行战备检查、业务体能训练。这几天天气特别热,一场训练下来,战士们沾了一身泥,战斗服都可以拧出汗水来。只有训练刻苦,掌握过硬的军事素质和业务技能,才能更好地为永康保驾护航。

永康武警三中队是一支具有优良传统的部队,主要担负城市武装巡逻和机动反恐任务,曾被授予“英勇顽强第三连”“全国拥政爱民先进单位”称号,连续17年被总队评为“基层建设先进中队”。



隧道实战



举轮胎



擒拿操练



匍匐前进