

《有氧健身走与跑入门》

图书基本信息

书名：《有氧健身走与跑入门》

13位ISBN编号：9787534533914

10位ISBN编号：7534533910

出版时间：2001-10-1

出版社：江苏科学技术出版社

作者：张英波

页数：156

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《有氧健身走与跑入门》

内容概要

高尔夫运动入门 轮滑运动入门 登山、攀岩与野营入门 有氧健身走与跑入门 力量练习器健身健美入门 飞镖与射靶运动入门 保龄球运动入门 航模与车模运动入门

《有氧健身走与跑入门》

书籍目录

有氧健身走与跑ABC

- 一、有氧代谢运动与健康
- 二、有氧健身走与跑的基础知识

.....

循序渐进学技术

- 一、有氧健身走的技术
- 二、有氧健身跑的技术

坚持锻炼健身心

- 一、有氧健身走的锻炼方法与计划
- 二、有氧健身跑的锻炼方法与计划
- 三、有氧健身走与跑练习遵循的原则
- 四、有氧健身走与跑锻炼效果的评定与自我监督

.....

参加比赛增情趣

- 一、有氧健身走与跑比赛的特点
- 二、有氧健身走与跑比赛的赛前准备
- 三、有氧健身走与跑比赛中应注意的问题

.....

《有氧健身走与跑入门》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com