

《心率训练法》

图书基本信息

书名：《心率训练法》

13位ISBN编号：9787115422222

出版时间：2016-6

作者：[美]罗伊·本森,[美]德克兰·康诺利

页数：219

译者：陈鹏

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

《心率训练法》

内容概要

本书是一本全面介绍了如何通过自身心率而进行科学有效地体能训练。全书分基础知识、训练方法、训练计划三大部分。基础知识部分讲解了心率训练的基本概念及生理相关知识；训练方法部分详细地介绍了如何根据自己的心率而制订具体的健身方法和目标，如何有效地增强耐力、提升速度和力量；最后训练计划部分给出了包括健步走、跑步、骑行、游泳、铁人三项等多种耐力运动的具体心率训练法的训练计划。本书适合广大的健身爱好者，跑步、骑行、游泳等耐力运动爱好者学习阅读。

《心率训练法》

作者简介

罗伊·本森体育教育硕士（MPE），CFI，是一位训练科学家及长跑教练。他拥有超过40年的跑步比赛经验，并且为部队、俱乐部、大学及高中等各种训练队担任专业教练长达46年之久。本森为Polar和Nike担任心率训练法的顾问，并就这一主题为跑者们完成了3本著作。他同时还是《跑步时代》杂志的特别贡献者以及《跑步期刊》的特约编辑。德克兰·康诺利运动医学博士，美国运动医学会会员（FACSM），CSCS，是一位佛蒙特州立大学的教授兼训练生理学家，同时他还是人类表现力实验室的主任。他为各种运动组织提供咨询，包括了美国冰球联盟、美国橄榄球联盟、美国赛艇队及美国滑雪队；他还担任了几届国际奥林匹克委员会的顾问。除了发表在科学期刊上超过300篇论文外，他的工作还被大众媒体广泛引用，包括了刊登在《纽约时代》《洛杉矶时代》《伦敦时代》《跑者世界》以及《预防，健康和自我》等期刊上的诸多报道。

《心率训练法》

书籍目录

致谢

前言

第一部分

基础知识

第1章

监测最大表现力

第2章

评估并定制你的心率区间

第3章

从心率计获取尽可能多的信息

第二部分

训练方法

第4章

根据心率制订具体的运动健身目标

第5章

增强有氧耐力

第6章

提高无氧阈值

第7章

提高速度与力量

第三部分

训练计划

第8章

设计一个有效的训练计划

第9章

健步走

第10章

慢跑及跑步

第11章

骑自行车

第12章

游泳

第13章

铁人三项

第14章

赛艇

第15章

越野滑雪

第16章

团队运动

《心率训练法》

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