

# 《跑步时，我拥有整个世界》

## 图书基本信息

书名：《跑步时，我拥有整个世界》

13位ISBN编号：9787213077961

作者：魏江雷

页数：197

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](http://www.tushu111.com)

# 《跑步时，我拥有整个世界》

## 内容概要

# 《跑步时，我拥有整个世界》

## 作者简介

# 《跑步时，我拥有整个世界》

## 书籍目录

- 推荐序 正确地迈出第一步
- 推荐序 用更美好的自己拥抱生活
- 序 言 和跑步永远
- 01 乘着风，跑吧——我们为什么跑步
  - 大A 随笔 黑猫镇往事
- 02 撒开腿就可以跑吗——如何开始跑步
  - 认识你自己
  - 认识跑步运动
  - 大A 随笔 阿基里斯之踵
- 03 跑步是孤独旅行——训练计划
  - 装备计划
  - 体重计划
  - 跑量计划
  - 大A 随笔 跑步和体重控制
- 04 一次疏忽，要付出很多才能扳平——初上跑道
  - 选择你身边的跑道
  - 跑走跑
  - 跑步前热身
  - 跑步后拉伸
  - 跑步时间选择与夜跑的安全
  - 跑步的礼貌
  - 大A 随笔 这一刻，整个世界属于你
- 05 对于初跑者，跑步是快乐的群体活动——和大家一起跑
  - 跑团，志同道合的朋友们
  - 选择跑步的良师益友
  - 大A 随笔 长白山，跑者的世外桃源
- 06 你的身体，你自己照顾——提升训练水平
  - 制订合理的目标
  - 锻炼核心肌群
  - 变速跑训练
  - 大A 随笔 在赤道另一边，我不想停步
- 07 10公里是“最低消费”——10公里跑
  - 选择第一个10公里比赛
  - 配速，目标，达成
  - 补给，保暖，复盘
  - 大A 随笔 跑步与登山：一半是火焰，一半是海水
- 08 和自己的身体对话，妥协，和平相处——你的第一个半程马拉松
  - 半程马拉松的补给
  - 半程马拉松的装备
  - 半程马拉松的训练
  - 选择一场半程马拉松
  - 从半马开始，注重跑马的赛道礼仪
  - 大A 随笔 为“她”而写
- 09 只有42.195公里，才能给你一个马拉松——你的首马
  - 什么是马拉松
  - 从跑者到跑马人
  - 准备你的首马

# 《跑步时，我拥有整个世界》

全马装备

训练补给

你的首马选择

赛前准备

参赛马拉松

大A 随笔 我能做到！

10 跑步时，世界是我的——跑步之上

我的朋友毛大庆：跑得越远，离自己越近

对话欧阳靖：跑步吧，与苦痛握手言和

专访叶钊颖：跑团的公益梦想

与盖洛威“跑走跑”：重拾跑步的乐趣

对话张思杰：厦马的未来，不忘初心

我的朋友戚军：做一名真正的“铁人”

后记 一个人跑步，你的答案是什么

# 《跑步时，我拥有整个世界》

## 精彩短评

- 1、适合现代白领族初学者，说的很细致，很科学！受益匪浅，感谢作者！
- 2、挺有设计感的一本书，还是双色的。也看过几本跑步书，没有像这本设计这么好看的。对跑步的人很有指导性。随书的小册子很棒，很多拉伸和练习的动作，还是全彩的。
- 3、似乎非常适合初跑的人，内容很系统的样子。作者文字蛮真诚的。

# 《跑步时，我拥有整个世界》

## 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](http://www.tushu111.com)