

《肌力與體能訓練(Essentials)》

图书基本信息

书名：《肌力與體能訓練(Essentials of Strength Training and Conditioning, 2nd ed)》

13位ISBN编号：9789576167904

10位ISBN编号：9576167906

出版时间：2004

出版社：藝軒圖書出版社

作者：Thomas R. Baechle

页数：690

译者：蔡崇濱,林信甫,林政東,吳柏翰,鄭景峰,傅正思,戴堯種

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

《肌力與體能訓練(Essentials)》

內容概要

擁有最新、最豐富的內容，如果你想參加「肌力與體能訓練專家」認證考試，本書是你首先需要準備的教材。如果你正準備取得NSCA「個人健身教練」證照，你也將發現這本由NSCA認證委員會所編輯的書，正合你的需要。學生、教練、肌力與體能訓練專家、個人健身教練、運動傷害防護員、以及其他運動科學人員，將發現本書的設計精采、內容豐富的運動科學知識，含概肌力與體能訓練、測驗與評量、運動技術、訓練計畫設計、與設施管理的理論基礎。「肌力與體能訓練」由28位運動科學人員所撰寫，包括你設計安全與效率訓練的所有計畫原理與技術。

《肌力與體能訓練(Essentials)》

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