

《丹尼爾博士跑步方程式》

图书基本信息

书名：《丹尼爾博士跑步方程式》

13位ISBN编号：9789573275201

出版时间：2014-11-1

作者：傑克·丹尼爾

页数：304

译者：徐國峰

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

《丹尼爾博士跑步方程式》

内容概要

《丹尼爾博士跑步方程式》

作者簡介

《丹尼爾博士跑步方程式》

書籍目錄

推薦序

前言

第一章：跑者成功的要素

第二章：跑步原則與跑步技術

第三章：個人的有氧與訓練能力指標

第四章：跑步的訓練強度

第五章：跑力值（VDOT Value）

第六章：週期化計畫

第七章：跑步的健身計畫

第八章：高地訓練

第九章：八百公尺訓練計畫

第十章：一千五百到三千公尺的訓練課表

第十一章：五到十公里的訓練計畫

第十二章：越野跑訓練

第十三章：半程馬拉松的訓練計畫

第十四章：馬拉松訓練

第十五章：訓練休息期的其他補強訓練

《丹尼爾博士跑步方程式》

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