

《速度制胜：达到运动巅峰的100个速》

图书基本信息

书名：《速度制胜：达到运动巅峰的100个速度训练》

13位ISBN编号：9787115446040

出版时间：2017-1

作者：[澳] 保罗·柯林斯

页数：208

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

《速度制胜：达到运动巅峰的100个速》

内容概要

在各项体育运动中，运动速度都是运动员与教练员特别重视的训练内容之一。运动员在竞技比赛中以好的运动状态一举制胜，离不开运动速度、运动敏捷性等因素的辅助。《速度制胜：达到运动巅峰的100个速度训练》精选了100个达到运动好的速度训练，通过本书的速度和技巧练习，你将学会如何训练自己的身体，锻炼快肌纤维，从而激发你的速度潜质。同时，本书为教练员、运动员以及体育爱好者提供了完备的训练方案，是不可多得的提升运动速度潜力的实用指南。

《速度制胜：达到运动巅峰的100个速》

作者简介

保罗·柯林斯（Paul Collins）

澳大利亚知名健身教练，被誉为“教练的教练”。

保罗获得澳大利亚大学体育专业的体育学士学位，是澳大利亚运动委员会认证的体能教练，更是个人健身、脊柱护理、减重方面的领军人物。

保罗从14岁起开始从事教练工作，曾训练过各类体育项目的运动员和运动队，从田径、壁球、英式橄榄球、高尔夫、足球、乒乓球，到澳大利亚空手道世界冠军队、充满男性气概的一级橄榄球联盟队伍，以及世界知名的澳大利亚奥运游泳队及残奥游泳队的队员。

《速度制胜：达到运动巅峰的100个速》

书籍目录

目录	
寄语	6
作者介绍	8
第一章 引言	10
第二章 步骤一：准备活动	26
第三章 步骤二：热身运动	40
第四章 步骤三：主要训练活动	67
第五章 反应训练(RD)	80
第六章 专项奔跑训练(SRD)	89
第七章 小栏架训练(MHD)	97
第八章 绳梯训练(SL)	110
第九章 直线跳跃训练(LH)	126
第十章 健身实心球力量训练(MBPD)	133
第十一章 增强式训练(PD)	140
第十二章 全方位速度训练(MDST)	146
第十三章 阻力跑(RR)和超速跑(OT)训练	149
第十四章 各项速度训练时间	155
第十五章 测试——速度、敏捷性、力量	159
第十六章 步骤四：放松	169
第十七章 步骤五：恢复	176
第十八章 步骤六：保持	181
索引	206
教练团队	208

《速度制胜：达到运动巅峰的100个速》

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