

《女子跑步全书》

图书基本信息

书名：《女子跑步全书》

13位ISBN编号：9787517702378

出版时间：2014-9

译者：益跑网

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

《女子跑步全书》

内容概要

《女子跑步全书》

精彩短评

1、女子跑步的使用书。

从前期准备到跑步训练到饮食和心态调整都有比较具体的描写。

唯一不太喜欢的是，广告真的有点多。

2、原来我一直是在Jogging,say 得瑟啊

3、里面有很多训练计划，以及很多女性在跑步中遇到的问题。

4、内容很全，但是指导性一般。图片都有nike的logo，简直是一本强内容的广告册。

5、针对女性的跑步书，广告太多。

6、疑难杂症那部分挺不错的，书中的美女图片也不错，哈哈

7、可作为工具书，手边查阅。理念独到，比如说跑步可以避孕。

8、nike硬广

9、不错的书，有关怀孕也可以跑的部分有被科普到。

10、配图很赞 分析也算此类书里到位的 正在实行其中的初级马拉松计划

11、2015#2 “ a non-fiction book”

12、抽奖抽到的，非常实用。

13、非常适合入门的跑者，可惜就是广告太多了。

14、这本书同事手头有一本，随便翻了翻，觉得看着很舒服。介绍的方法也容易操作。很好

15、超赞，甩出内什么跑步圣经一万条街了好吗？谁要听你讲鸡汤啊！

16、前个暑假读的，也是想在暑假中实践一下跑步的周计划

17、今天下午随手拿起，秋高气爽了，想重燃跑步魂！2017.3.22二刷，重点读了跑步问答、饮食安排

。

18、抽奖抽到的，还比较实用。

19、前面几章软广告挺多的，不过后面的章节看来非常有益，许多跑步训练中我不甚了解的东西都找到了。

20、世面少有专门为女性而写的跑步书，介绍了许多有别与普通跑步书的细节，同时太专业的口吻也让阅读更晦涩，五天之后才将她读完，完全像一个精英女跑者再和你倾诉，长而易于接纳吸收，想放弃又不得不听她说完，这些观点和思想全方位的对听者产生影响，让听者更自由的去跑。

《女子跑步全书》

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