

《女性力量训练：减脂、塑形、》

图书基本信息

书名：《女性力量训练：减脂、塑形、抗衰老指南》

13位ISBN编号：9787115438862

出版时间：2017-1

作者：【英】约翰·谢泼德

页数：221

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

《女性力量训练：减脂、塑形、》

内容概要

你是否也曾害怕做力量训练（抗阻力训练，又称阻力训练）？担心自己因做了力量训练而长了太多的肌肉？有时甚至担心做了力量训练就成了女汉子？快快抛开这些荒谬的想法，本书会告诉你多么需要进行力量和阻力训练，并指导你开启一段力量训练之旅。你想创建自己的训练日程或按照本书提供的内容制订训练计划都可以，书中70多个运动训练项目和500多幅实拍训练动作图将帮助你减脂、塑形，还提供了两组十二周的训练计划，为你的训练提供合理的建议和指导。

《女性力量训练：减脂、塑形、》

作者简介

约翰·谢泼德 (John Shepherd)，健身专家，前国际级运动员和教练。曾出版过健身类图书，是运动员运动训练和力量训练的指南。

《女性力量训练：减脂、塑形、》

书籍目录

目录

- 1 为何要减肥？现在起航，塑造全新的你
- 2 为什么女性需要阻力训练
- 3 阻力训练，成就窈窕淑女
- 4 阻力训练之路1
- 5 阻力训练之路2
- 6 大获成功
- 7 阻力训练期间的营养
- 8 步入正轨

参考文献

《女性力量训练：减脂、塑形、》

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