

<<马拉松训练宝典>>

图书基本信息

<<马拉松训练宝典>>

内容概要

<<马拉松训练宝典>>

作者简介

## <<马拉松训练宝典>>

### 书籍目录

- 前言 马拉松，每个人都能跑
- 关于《跑者世界》挑战赛
- PART I 训练
  - 01 开始训练
  - 02 训练的基本原则
  - 03 让训练融入日常生活
- PART II 营养
  - 04 每日饮食
  - 05 跑步前、跑步中以及跑步后的饮食
  - 06 体重管理
- PART III 损伤预防
  - 07 预防受伤
  - 08 损伤及其处理
- PART IV 参赛指导
  - 09 赛前准备
  - 10 比赛日
  - 11 赛后调整
- 致谢
- 附录A 常用跑步术语指南
- 附录B 3类膳食及碳水化合物储备方案
- 附录C 28种锻炼方法
- 附录D 6套马拉松训练方案
  - 初级半程马拉松训练方案
  - 中级半程马拉松训练方案
  - 高级半程马拉松训练方案
  - 初级全程马拉松训练方案
  - 中级全程马拉松训练方案
  - 高级全程马拉松训练方案
- 译者后记

<<马拉松训练宝典>>

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:<http://www.tushu007.com>