

<<游泳>>

图书基本信息

<<游泳>>

内容概要

本书讲述了游泳运动的专业书籍，其内容涉及游泳知识的方方面面，并用一种合理、可读的形式呈现出来。

<<游泳>>

书籍目录

前言

致谢

第一章 游泳：享用一生的健身之道

第二章 认识衰老

第三章 游泳训练基本点

第四章 训练计划的制定

第五章 陆上训练

第六章 游泳运动损伤的预防和治疗

第七章 年过50游泳者运动的现实目标

第八章 游泳当中的新技术和新科技

第九章 训练计划范例

<<游泳>>

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>