

<<爱上跑步的13周>>

图书基本信息

书名：<<爱上跑步的13周>>

13位ISBN编号：9787544267663

10位ISBN编号：7544267660

出版时间：2014-1

出版时间：南海出版公司

作者：[加]伊恩·麦克尼尔,加拿大不列颠哥伦比亚运动医学理事会

译者：潘小飞

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>

## <<爱上跑步的13周>>

### 内容概要

让从不跑步的人迈开双腿，从本书开始跑过一生！

坚持跑步的第一步：爱上跑步。

在一呼一吸中，感受最纯粹的自我。

在爱上跑步的13周里，通过13周跑步行走计划，读者可以连续跑10公里而不受伤。

除了计划，本书还向读者介绍了跑步前的准备工作、跑步心理、跑步营养学、受伤后的恢复方法、准备10公里赛事等方面的知识。

本书内容涵盖跑步的方方面面，可以解答跑步初学者可能会出现种种问题。

本书告诉读者：在人生道路上，每个人也都是一名跑步者。

<<爱上跑步的13周>>

作者简介

## <<爱上跑步的13周>>

### 书籍目录

序

引言

1 为什么跑步

2 为跑步作好准备

3 在路上

4 让我们开始13周跑步行走计划吧

5 跑步心理学

6 在一起跑步的家庭

7 成为一个更好的跑步者

8 给身体补充营养

9 常见的伤病及恢复

10 为10公里赛事作准备

11 接下来做什么？

附录A

附录B

附录C

<<爱上跑步的13周>>

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>