

# 中长跑 障碍跑



[中长跑 障碍跑 下载链接1](#)

著者:永井純

出版者:人民体育出版社

出版时间:2001-1

装帧:简裝本

isbn:9787500921301

《中长跑障碍跑》包括：中长跑概述、中长跑比赛的技术与战术、中长跑运动员基本要求、训练方法、训练计划、提高训练效果的赛前调整等内容。

作者介绍：

目录：

[中长跑 障碍跑 下载链接1](#)

标签

跑步

中长跑

评论

一本关于跑步的书，内容单薄，聊胜于无。偌大中国竟无一本专业的跑步杂志。实在是想不通！

[中长跑 障碍跑 下载链接1](#)

书评

[中长跑 障碍跑 下载链接1](#)