

有氧健身走与跑入门



[有氧健身走与跑入门_下载链接1](#)

著者:张英波

出版者:江苏科学技术出版社

出版时间:2001-10-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787534533914

高尔夫运动入门轮滑运动入门登山、攀岩与野营入门有氧健身走与跑入门力量练习器健身健美入门飞镖与射靶运动入门保龄球运动入门航模与车模运动入门

作者介绍:

目录: 有氧健身走与跑ABC

一、 有氧代谢运动与健康

二、 有氧健身走与跑的基础知识

.....

循序渐进学技术

一、 有氧健身走的技术

二、 有氧健身跑的技术

坚持锻炼健身心

一、 有氧健身走的锻炼方法与计划

二、 有氧健身跑的锻炼方法与计划

三、 有氧健身走与跑练习遵循的原则

四、 有氧健身走与跑锻炼效果的评定与自我监督

.....

参加比赛增情趣

一、 有氧健身走与跑比赛的特点

- 二、 有氧健身走与跑比赛的赛前准备
- 三、 有氧健身走与跑比赛中应注意的问题
-
- • • • • (收起)

[有氧健身走与跑入门_下载链接1_](#)

标签

跑步

有氧

健身

评论

[有氧健身走与跑入门_下载链接1_](#)

书评

[有氧健身走与跑入门_下载链接1_](#)