

# 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](#)