

# 中长跑现代技术训练与健身



[中长跑现代技术训练与健身\\_下载链接1](#)

著者:于鸿森

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2003-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787810518758

作者介绍:

目录:

[中长跑现代技术训练与健身\\_下载链接1](#)

标签

跑步

中长跑

体育

运动

田径

健身

健康

评论

做个一百页以下的小册子还不错，硬撑到两百页就是写重皮子话。甚至一模一样的段落出现三次。另外多次提到马俊仁的训练法高级，结果根本不展开，到底高级在哪里呢？

-----  
标准的教科书，对俺这种业余跑跑人儿来说有些太专业，不过信息很有价值

-----  
看这书，会想起高中田径队的训练，那些家伙都怕去操场。

-----  
高中生看看还可以。但如果不想比赛，还是不要看了吧

-----  
好好准备800成绩的提高吧

-----  
[中长跑现代技术训练与健身\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[中长跑现代技术训练与健身\\_下载链接1](#)