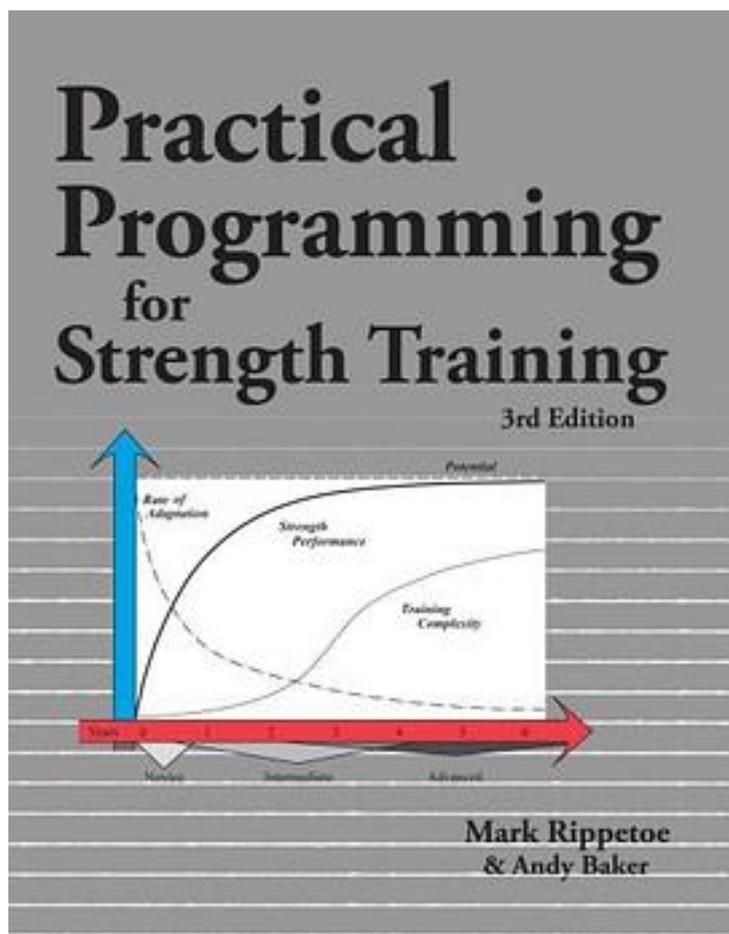


Practical Programming for Strength Training



[Practical Programming for Strength Training_ 下载链接1](#)

著者:Mark Rippetoe

出版者:The Aasgaard Company

出版时间:2014-1-14

装帧:Paperback

isbn:9780982522752

作者介绍:

马克·瑞比托1983年毕业于美国中西州立大学（Midwestern State University）。他是《力量训练基础》（Starting Strength）、《刻薄的重力先生》（Mean Ol' Mr. Gravity）、《足够强壮了吗？》（Strong Enough?）和本书的作者。他1978年投身于健身行业，1984年成为威奇托福尔斯（Wichita Falls）运动俱乐部的所有者。他是1985年获得美国国家力量与体能协会（National Strength and Conditioning Association）认证的首批教练员之一，并且是第一位放弃证书的教练员。作为极具竞争力的力量举运动员，瑞比托有着10年的参赛经验，并且指导了很多举重者和运动员，以及成千上万的对提升力量和运动表现感兴趣的人。多年以来，他致力于在全美组织研讨会讨论他的杠铃训练方法。安迪·贝克（Andy Baker）毕业于美国军事大学（American Military University），获得运动与健康科学学位，并在2003年加入美国海军陆战队。2007年，他在休斯敦创办了金伍德力量与体能（Kingwood Strength and Conditioning）训练中心，为运动员和普通大众提供杠铃训练指导，同时为竞技运动员提供计划咨询。安迪不仅是一位拥有超过18年经验的专业教练，同时也是一位竞技力量举运动员，拥有美国国家力量与体能协会、美国举重协会认可的行业最高荣誉。

目录:

[Practical Programming for Strength Training_ 下载链接1](#)

标签

健身

力量训练

力量举

运动

塑形

读书

训练

减脂

评论

从线性增长到周期变量。力量训练绝对不是瞎jb举大重量，训练容量分配、训练频率、疲劳管理都是深似海的。这是一本自己写训练计划的基础书籍。

35 approach

作为译者，可能我是读的最仔细的人了…内容作为启蒙来说没问题，但里面的原理和计划都有缺陷或过时或难以自圆其说的地方。毕竟只是畅销书而不是严肃的教科书。

哪里还用评价

基础书籍

方法有点老，but 训练计划及原理有个比较好的picture

麻烦问一下各位，这本书去哪买呀

训练计划 个体差异化很大！没有绝对的 计划表！

[Practical Programming for Strength Training_下载链接1](#)

书评

基本信息 书名: 力量训练计划-用精准计划极速提升力量和运动表现 作者: 马克·瑞比托, 安迪·贝克 译者: 王龙飞 出版社: 北京科学技术出版社 开始时间: 2019年01月10日 结束时间: 2019年01月25日 开始阅读的理由
看《力量训练基础》一书中（作者的另外一本书），作者提到这...

训练和锻炼是不同的。“锻炼”只是为了满足身体需要而进行的身体活动，目标是产生当下的效果，包括锻炼期间及锻炼结束后，你想要的感觉。

“训练”是为实现长期目标而进行的身体活动，相关的计划是为实现这一目标专门设计的。这本书是帮助每一个渴望从训练得到胜利，有进取心...

[Practical Programming for Strength Training_下载链接1](#)