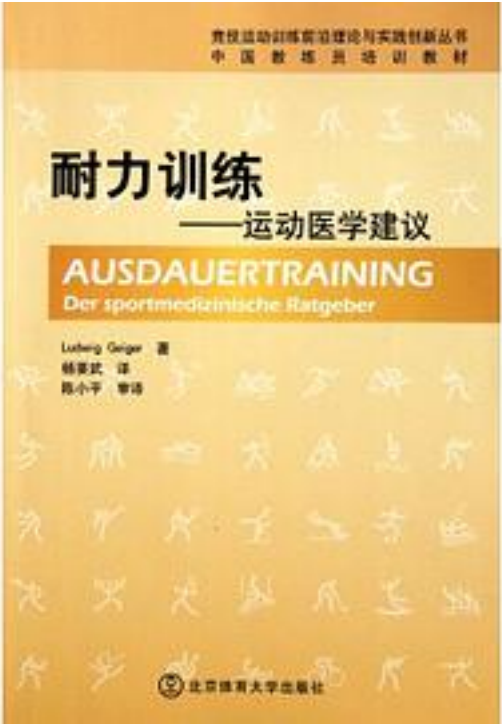


耐力训练



[耐力训练_下载链接1](#)

著者:Ben Reuter

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2015-12-1

装帧:平装

isbn:9787564420192

作者介绍:

目录:

[耐力训练_下载链接1](#)

标签

运动

健身

跑步

耐力

運動

运动健身

评论

不适合初学者，先搁着吧。

还行，工具书

感觉是不错的，很专业的书籍

对训练方法有比较详细的介绍

豆瓣上创建的第一本书，哈哈，都是在地铁上读的期间还被人搭讪请教，从生物，讲到训练方法，不错的一本书

一本指导耐力训练相关，训练的强度，节奏，数据分析，跑步方面就有心肺系统，肌肉训练，最最重要的关于跑步，坚持？兴趣？我认为最为贵的是心态。因为别的我都不缺。

[耐力训练_下载链接1](#)

书评

[耐力训练_下载链接1](#)