

路跑提速



[路跑提速 下载链接1](#)

著者:皮特·普菲青格 (Pete Pfitzinger)

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2016-12-1

装帧:平装

isbn:9787115433893

作者介绍:

目录:

[路跑提速](#) [下载链接1](#)

标签

跑步

健身

翻译错误严重降低了中文版的质量

评论

内容很丰富，里面的训练计划也分为不同的类型和标准，但是排版和纸张问题影响了观感体验。相较于将训练计划放在后面，我更喜欢先看训练计划，再看其他的饮食、营养这种补充的内容。

图文并茂、详实可行。

讲了很多科学

跑步进阶

[路跑提速](#) [下载链接1](#)

书评

[路跑提速 下载链接1](#)