

铁人三项自主训练手册



[铁人三项自主训练手册_下载链接1](#)

著者:徐国峰

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2016-10-1

装帧:平装

isbn:9787115431523

首套由台湾知名铁人三项运动员兼教练精心设计铁人三项完赛训练全能套装工具书，精心规划一套3册，从关键技术、训练课表到铁人日志帮助你从半程标铁到超级铁人，完成各级铁人三项赛

一套三册，科学全能套装

1.铁人三项自主训练攻略：关键心法：立即突破，从游、骑、跑单项耐力赛转战铁人三

项的关键障碍。

这是一本回答单项耐力运动朋友转战铁人三项所有问题的手册。近年来不少原本就喜欢游泳、自行车与跑步的朋友，开始对铁人三项有兴趣，想要挑战铁人三项运动，但又不知道从何开始。到底要练多久才能完成一场铁人赛？铁人该怎么练？可不可以帮我定一份训练课表？这些热切的询问，激发了作者想要帮助他们的热情！

2.铁人三项自主训练攻略：完赛课表：科学规划，by日by周by项目，照表训练；逐周逐天逐项目表格设计，每天提醒、便于查看。

这是一本科学训练与周期化训练的课表，帮助你自主训练，不用教练也能按课表执行完成训练。参加一场铁人三项比赛，并不是一件很容易的事情，必须有循序渐进的训练计划以及科学的训练方法，才能有效达成训练目的。不管你要参加初阶的半程标准铁人、标准铁人，或是进阶的半程超级铁人赛、超级铁人赛，本书都提供了完整可行的训练计划。

3.铁人三项自主训练攻略：铁人日志：铁人三项训练专用，自定义训练周期与目标，依记录找出弱点，调整突破训练高原期。

这是一本实用的铁人日志，每天详实记录进度，每周回顾总结成果，完赛后记录心得。其实，完成一场铁人赛没有想象中困难，许多年过50岁才开始从事运动的人，通过有计划的训练与记录，都能完成一场标准铁人赛（51.5千米），甚至完成长距离的超级铁人赛（226千米）。完成铁人赛没有年龄上限，只有决心与毅力的限制。

【本书特色】

◎专为铁人三项4种赛事设计的入门训练计划，从技术、课表到日志，一套3册。

◎由铁人教练团示范，图解游泳、骑车、跑步的正确训练姿势。

◎十多年铁三资历的教练，教你突破游、骑、跑单项耐力赛，转战铁三的关键障碍。

◎集结经常被问的问题，整理成单项耐力运动转铁人三项超实用的Q & A。

◎铁三教练团精心设计，依科学的周期化原则，列出不同强度课表，不用教练也可自主训练。

◎完全表格式训练课表，即翻即用，自选训练计划，随时检阅进度。

◎铁人专用52周日志，记录训练强度与心得。

作者介绍:

徐国峰

1983年出生，台湾运动员，从事耐力运动训练及研究长达14年。中国台湾铁人三项第yi人，完成过百场以上的铁人赛事，在2012年打破中国台湾226千米超级铁人三项赛记录，台东的226千米超级铁人三项赛中获得冠军。同时他还是一名知名作者，著有多本跑步、游泳、铁人三项方面的图书，同时还翻译过《跑步，该怎么跑》等多本著作。

目录: 前言

第1章铁人三项运动基础知识

第2章训练强度与训练配速
第3章技术训练动作
第4章力量训练动作
第5章不同课表的训练目的
第6章初次参赛Q&A

.....

《铁人三项自主训练手册：训练课表》
《铁人三项自主训练手册：铁人日志》
• • • • • [\(收起\)](#)

[铁人三项自主训练手册_下载链接1_](#)

标签

铁人三项

运动学

方法论

体育

akb

评论

就像作者写的一样，这是本想要完成铁人三项比赛的人看的手册，很适合初学者阅读

这本书刷新了我对运动训练的认识，虽然自己跑步游泳多年，自认对于这些项目应该是有些了解的，可是看了这三册书和其中的技术动作和训练方法后，我才发现我连最基本的跑步动作都没学会，连最基本的训练方法都不懂，连在健身房的肌肉训练都不到位。原来我一直在打酱油而已，也就理解了为何一直没什么进步，大部分时间都是在做无用功。

[铁人三项自主训练手册 下载链接1](#)

书评

[铁人三项自主训练手册 下载链接1](#)