

Extraordinary Swimming For Every Body - a Total Immersion instructional book



[Extraordinary Swimming For Every Body - a Total Immersion instructional book_ 下载链接1_](#)

著者:Laughlin, Terry

出版者:Total Immersion Swimming

出版时间:2006-12-01

装帧:Paperback

isbn:9781931009119

作者介绍:

泰瑞．羅克林 (Terry Laughlin)

為「完全沉浸」(Total Immersion, TI)游泳訓練班的創辦人及首席教練。TI訓練班目前在美國、英國、德國、波蘭、澳洲、南非、日本、新加坡、香港、馬來西亞、菲律賓，都開班授課，每年教授上千名對游泳有興趣的人及培養教練。羅克林曾任Swim雜誌編輯、Fitness Swimming雜誌資深編輯、Inside Triathlon雜誌的游泳專欄作家。也曾任美國西點軍校游泳校隊教練，並曾在美國奧林匹克訓練中心及美國海豹特種部隊教授游泳課程。

著作包括：

Total Immersion: The Revolutionary Way to Swim Better, Faster, and Easier (1996,2004再版)

Swimming Made Easy (2001)

Triathlon Swimming Made Easy (2002)

Extraordinary Swimming for Every Body 《輕鬆有效的魚式游泳》

目录:

[Extraordinary Swimming For Every Body - a Total Immersion instructional book_下载链接1](#)

标签

游泳

運動

英文

1——

#运动/健康

评论

[Extraordinary Swimming For Every Body - a Total Immersion instructional book_下载链接1](#)

书评

去年参加游泳培训班，七个课时勉强学会蛙泳，然后网上发现全浸式游泳训练法，适合成年人，自己还专门把教学视频按训练课程分成小段放在手机里。后来因为县城露天游泳池夏天过了关了就没练了，后来到省城培训又到恒温池游了几次。发现游泳完全跟基础设施有关系，听国外大哥说加...

这是一本很牛逼的游泳秘籍，特别是对于非专业人士，绝对不是瞎说。我在2016年夏天开始认真练习自由泳，当然之前也会游点，但是自由泳根本无法游200米，属于全凭体力硬拼，技术一塌糊涂的类型。2016年秋天接触到全浸式，开始只是看看视频，就已经能够游1500米了。这样就立即买...

TI的风格还是比较适合身体素质一般的成年人学，但是国内人不像老外那么爱运动，也没固定的时间来里练习，所以不能保证系统训练的情况下，书中的境界是很难思维的。我在台湾买的折合人民币600块左右。书+4DVD 原版教材转让~

[Extraordinary Swimming For Every Body - a Total Immersion instructional book_下载链接1](#)