

# 铁人三项运动全书



[铁人三项运动全书\\_下载链接1](#)

著者:美国铁人三项协会

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2019-1

装帧:平装

isbn:9787115495389

《铁人三项运动全书》由美国铁人三项协会多位世界知名训练学家联合编写，汇集了铁

人三项领域全新的训练技巧和培训信息。全书共分为4个部分，第1部分主要讲述与训练相关的内容，包括基础体能训练和针对三种运动的专项训练等；第2部分介绍了提高三种运动专项技能的方法；第3部分讲述提高比赛成绩的竞技策略；第4部分教授铁人三项运动员如何协调训练、比赛与日常生活。《铁人三项运动全书》为运动员、教练员和铁人三项运动爱好者安全有效地参与铁人三项运动和制订训练计划提供了重要参考。

## 作者介绍:

### 美国铁人三项协会 (USA Triathlon)

美国铁人三项协会成立于1982年，致力于为全美范围内的铁人三项运动服务。该协会拥有超过4

000种比赛活动批准权，从大众级别的比赛到高端的国际比赛。美国铁人三项协会愿为各类项目吸引运动员并提升参与度，包括露营、医疗、比赛和教育机会。美国铁人三项协会的150

000名成员由各年龄段运动员组成，包括教练、赛事总监、职员和多项运动爱好者。在运动专业方面，美国铁人三项协会负责挑选和训练能够代表美国参与国际比赛的铁人三项队伍，包括世界锦标赛、泛美运动会和奥林匹克比赛。它与国内的露营地和诊所有一定的合作关系，并且可以提供针对教练的教育项目。同时，在运动发展方面，美国铁人三项协会致力于大众级别运动的发展，这样的运动也受到了各个年龄组、铁人三项俱乐部、教练资格证和赛事总监的支持。国内和地区内的铁人三项锦标赛会按照年龄进行分组。

美国铁人三项协会的任务是鼓励、支持并促进多项体育运动在美国的发展，同时鼓励人们通过运动获得更高的健康水平、更顽强的竞争精神和对卓越的不断追求。

目录: 前言 .....	v
第1部分 训练	
第1章 制订赛季训练计划 .....	3
第2章 特定群体的专项训练 .....	17
第3章 瑜伽和柔韧性 .....	33
第4章 力量训练 .....	43
第5章 铁人三项游泳训练 .....	63
第6章 铁人三项自行车训练 .....	75
第7章 铁人三项跑步训练 .....	91
第8章 恢复和训练过度 .....	101
第9章 铁人三项运动员的运动生理学 .....	111
第10章 减量的科学与艺术 .....	131
第2部分 技巧	
第11章 专业选手谈骑行操控技巧 .....	147
第12章 达成完美的踏频和跑步步频 .....	157
第13章 评估你的跑步姿势 .....	169
第14章 改善你的转换能力 .....	177
第15章 克服自由泳的短板 .....	187
第3部分 比赛策略	
第16章 公开水域的比赛战术 .....	197
第17章 可跟骑式与不可跟骑式的比赛策略 .....	207
第18章 通用小贴士 .....	219
第19章 训练与比赛的精神战略 .....	227
第20章 前往比赛的旅途 .....	237
第4部分 铁人三项选手的生活状态	
第21章 忙碌生活中的铁人三项 .....	247
第22章 选择适宜装备 .....	257
第23章 教练的选择 .....	271

第 24章 培养青少年铁人三项选手 .....	279
第 25章 处理常见伤病 .....	287
第 26章 耐力运动员的营养进食 .....	299
第 27章 训练和比赛中的水分补充 .....	309
第 28章 其他类型的多项运动 .....	319
第 29章 铁人三项的长期发展 .....	329
附录：美国铁人三项大学 .....	339
参考文献 .....	341
关于美国铁人三项协会 .....	351
关于撰稿人 .....	352
• • • • • <a href="#">(收起)</a>	

[铁人三项运动全书\\_下载链接1](#)

## 标签

运动健康

健康

骑行

铁人三项

铁三

运动

跑步

自行车

## 评论

经典的铁三训练标杆。SY

-----  
看书和不看书，有本质的区别。

-----  
[铁人三项运动全书\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[铁人三项运动全书\\_下载链接1](#)