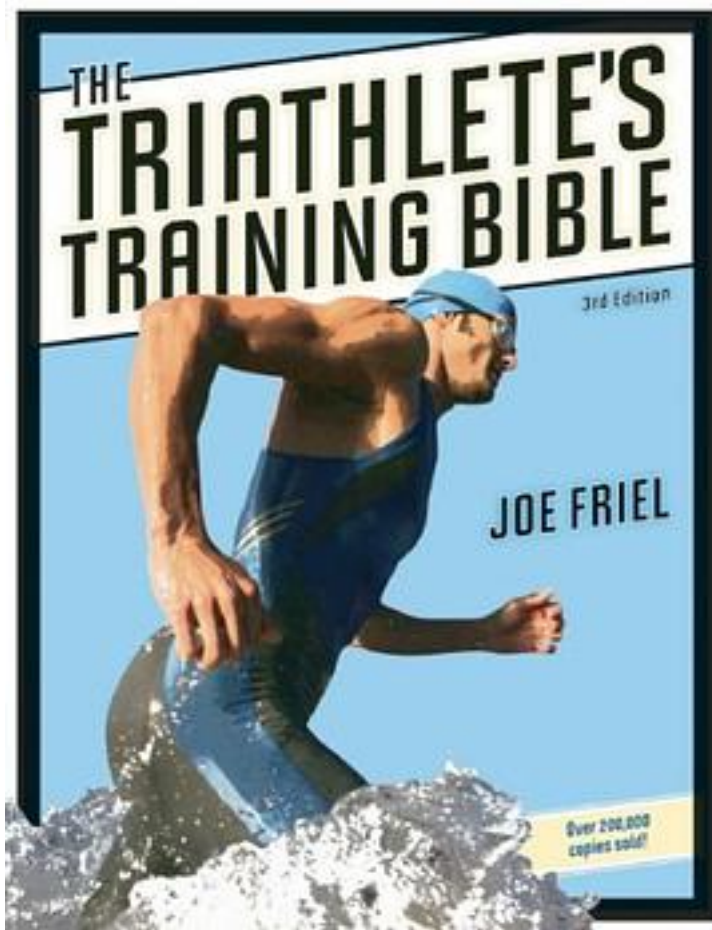


The Triathlete's Training Bible



[The Triathlete's Training Bible_ 下载链接1](#)

著者:Joe Friel

出版者:VeloPress

出版时间:2009-02-17

装帧:Paperback

isbn:9781934030196

The Triathlete's Training Bible provides triathletes of all abilities with every detail they must consider when planning a season, lining up a week of workouts, or preparing for race day. Using this comprehensive guide, triathletes will develop a

personalized, self-coached training plan that will guide them to success in the sport.

作者介绍:

Joe Friel 從 1980

年代起訓練耐力運動員就聲譽卓著。他的客戶包含來自於世界各地的業餘和專業的自行車手、鐵人兩項/三項運動員、游泳和跑步選手，其中包括美國及海外的國家冠軍、世界錦標賽選手以及奧運選手。喬福瑞擁有運動科學碩士學位，並且是美國鐵人三項協會和美國自行車協會的合格教練。他的著作還包括：自行車訓練聖經、五十歲後的自行車運動、精準心跳率訓練（合著）、登山車訓練聖經、挑戰長距離——超級鐵人的訓練

目录:

[The Triathlete's Training Bible 下载链接1](#)

标签

ironman

铁三

评论

美国人写教材哦，至少可以剩一半纸的。。

[The Triathlete's Training Bible 下载链接1](#)

书评

豆瓣上这本书旧版的，我看的是新版。新版更新了不少训练计划。本书很全面的介绍了铁三从训练技巧，强度，阶段，能量配比等在体能恢复和肌肉增补也赘述全面。针对不用年龄段提供很多建设性方案。是铁三入门的不二选择。

[The Triathlete's Training Bible_ 下载链接1](#)