

# 輕鬆跑馬拉松



[輕鬆跑馬拉松\\_下载链接1](#)

著者:LOHO編輯部

出版者:樂活文化

出版時間:

裝幀:

isbn:9789868465381

最近幾年，越來越常在街頭巷尾中窺見跑者的身影，「跑步」這項運動對我們而言似乎不再陌生。全程馬拉松的門檻並不高，只需要跑者們持續不斷地練習，並學會妥善控制跑步時的步頻即可。那麼，就讓我們從今天開始進行馬拉松訓練，高舉勝利手勢、驕傲地抵達終點的梦想，必定能順利實現。

本書特色

「只要能持續跑完5km，征服全程馬拉松絕非不可能的任務！」聽到這段描述，您是否覺得躍躍欲試呢？即便速度不快，只要努力不懈、認真確實地朝著終點邁進，必定能成功跑完42.195km。今天開始練習馬拉松的人、勉強強強才跑得完3km的人，以及打算提升跑步時間的人，依照自己的實力，一步一步地展開馬拉松訓練吧！

詳細資料

叢書系列：趣味教科書

規格：平裝 / 192頁 / 25k / 普級 / 全彩 / 初版

出版地：台灣

作者介绍:

目录: 目錄

PART 1

以「跑完全程」與「7小時以內抵達終點」為目標的

訓練計劃首先透過熱身運動與慢跑練習，打造一個能順利完成全程馬拉松的強健身體。穩健確實地加強跑步的距離與時間，最短3個月之內您就有可能順利達成7小時之內跑完全程馬拉松的目標。

PART 2

以「6小時以內抵達終點」為目標的訓練課程

為了在6小時以內跑完全程馬拉松，我們必須培養判斷當下步頻約「1km多少時間」的直覺。若能確實地控制步頻，「在6小時以內抵達終點」的目標就不再是夢想！

PART 3

以「在5小時、甚至4小時以內抵達終點」為目標的訓練課程

終於進展到以「4~

5小時以內抵達終點」為目標的訓練課程，課程的主要目的為如何提升步頻。並以每個月跑200km以上為目標，朝向目標抱持堅定不移的意志前進吧！

PART 4

訓練成功的關鍵就是「調整體能」！

很多人在熟悉訓練內容與跑步運動後，往往不自覺加快跑步的步頻與距離。視跑步時的實際狀況隨時調整、慢慢增加跑步時的運動量等，都是減少運動傷害、讓跑步長久持續下去的訣竅。

PART 5

全程馬拉松比賽即將開跑！賽前教戰指南讓你順利抵達終點

比賽之前，除了不斷地練習之外，還要做什麼？比賽當天需要注意哪些事情？參考本章介紹的重點，進行最後準備帶著笑臉，跑向全程馬拉松的終點！

PART 6

新進跑者也能充份享受的馬拉松賽事資訊

想挑戰全程馬拉松大賽，卻不知該從何入門？以下介紹世界各地適合新手參加的全程馬拉松大賽。找出您心目中理想的馬拉松大賽吧。

．．．．．(收起)

[輕鬆跑馬拉松\\_下载链接1](#)

标签

跑步

马拉松

running

运动

日本

台湾

kara

@跑步让你健康

评论

推荐给全部准备初马的童鞋们。

-----  
图片特别多，而且做模特的女生很漂亮，赏心悦目。

-----  
《知乎：第一次跑马拉松》代标记

-----  
[輕鬆跑馬拉松\\_下载链接1](#)

书评

-----

[輕鬆跑馬拉松 下载链接1](#)