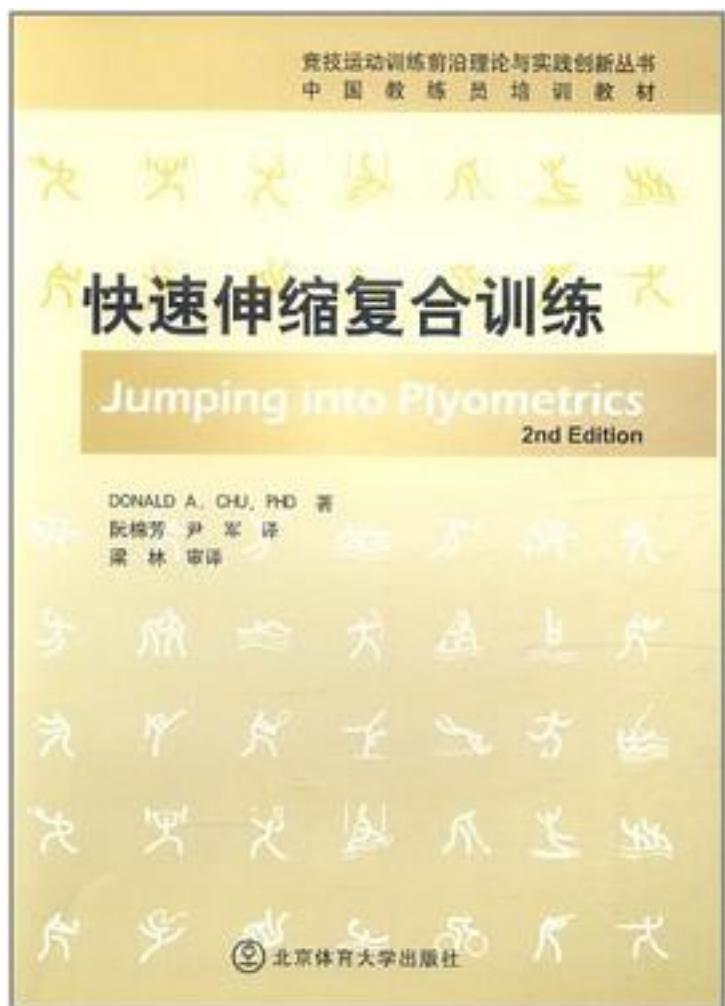


# 快速伸缩复合训练



[快速伸缩复合训练 下载链接1](#)

著者:朱

出版者:北京体育大学

出版时间:2011-4

装帧:平装

isbn:9787564406714

《快速伸缩复合训练》主要内容简介：爆发力是众多运动项目制胜的关键因素。《中国

教练员培训教材：《快速伸缩复合训练》一书详细介绍了发展爆发力的生物科学原理和训练方法。作者是原美国国家力量和身体素质协会（NSCA）主席唐纳德·朱（Donald.C hu）博士，他曾是美国NFL橄榄球联盟、NBA篮球联盟、美国网球协会和美国花样游泳队等多支运动队的力量训练高级顾问。

作者介绍：

目录: 第一章 快速伸缩复合训练理论  
一、快速伸缩复合训练的发展  
二、快速伸缩复合训练的工作原理  
三、柔韧性  
四、有氧训练  
五、小结  
第二章 快速伸缩复合训练的要点  
一、准备活动：亚极限强度的快速伸缩复合训练  
二、跳跃练习的分类  
三、纵跳的力学分析  
四、设备与训练场所  
五、训练需要考虑的因素  
六、小结  
第三章 设计一个快速伸缩复合训练计划  
一、练习的变量  
二、快速伸缩复合训练与其他训练的组合  
三、设计基础训练计划  
四、运动专项训练计划  
五、增加跳跃高度与远度的训练计划范例  
六、提高侧向移动以及变向速度的训练计划范例  
七、复合式训练  
八、小结  
第四章 快速伸缩复合练习  
一、倒漏斗原理  
二、法拉派尔快速伸缩复合步法训练  
三、图标说明  
第五章 运动专项练习参考文献  
· · · · · (收起)

[快速伸缩复合训练](#) [下载链接1](#)

标签

跑酷

健身

運動訓練學

運動

体能训练

akb

评论

[快速伸缩复合训练 下载链接1](#)

书评

[快速伸缩复合训练 下载链接1](#)