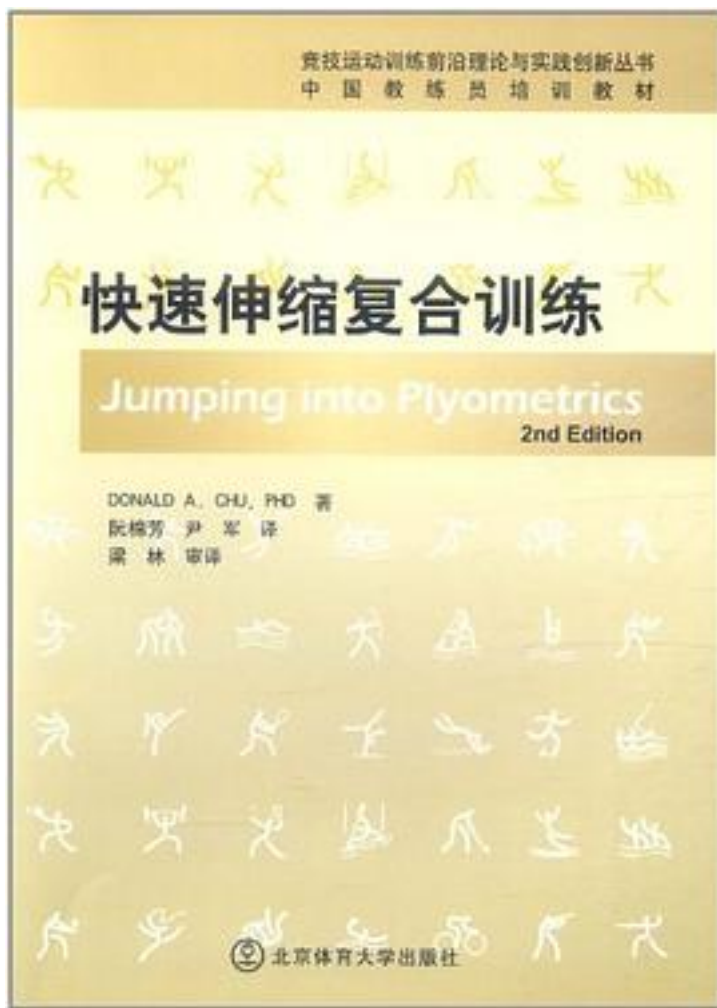


快速伸缩复合训练



[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](#)