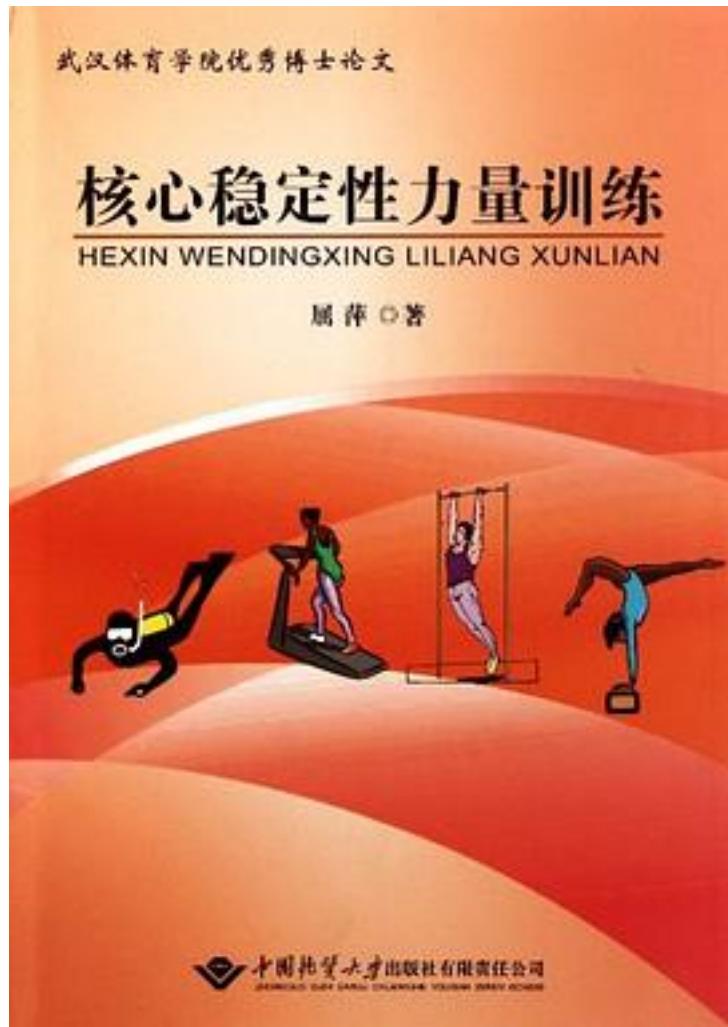


核心稳定性力量训练



[核心稳定性力量训练 下载链接1](#)

著者:屈萍

出版者:

出版时间:2011-7

装帧:

isbn:9787562526926

《武汉体育学院优秀博士论文:核心稳定性力量训练》共分七章,由五个知识模块组成

。第一章内容构成了核心训练理论体系及其框架；第二章内容构成了核心训练基础原理及其应用模块；第三章内容以蹼泳运动为例，构成了核心训练方法及其应用模块；第四章、第五章、第六章内容构成了核心训练评价方法及其检验指标模块(包括核心训练对身体稳定性、核心力量、专项运动能力的作用及其评价)；第七章内容构成了核心训练促进疲劳恢复的机制和方案模块。

作者介绍:

目录:

[核心稳定性力量训练 下载链接1](#)

标签

健身

游泳

评论

[核心稳定性力量训练 下载链接1](#)

书评

[核心稳定性力量训练 下载链接1](#)