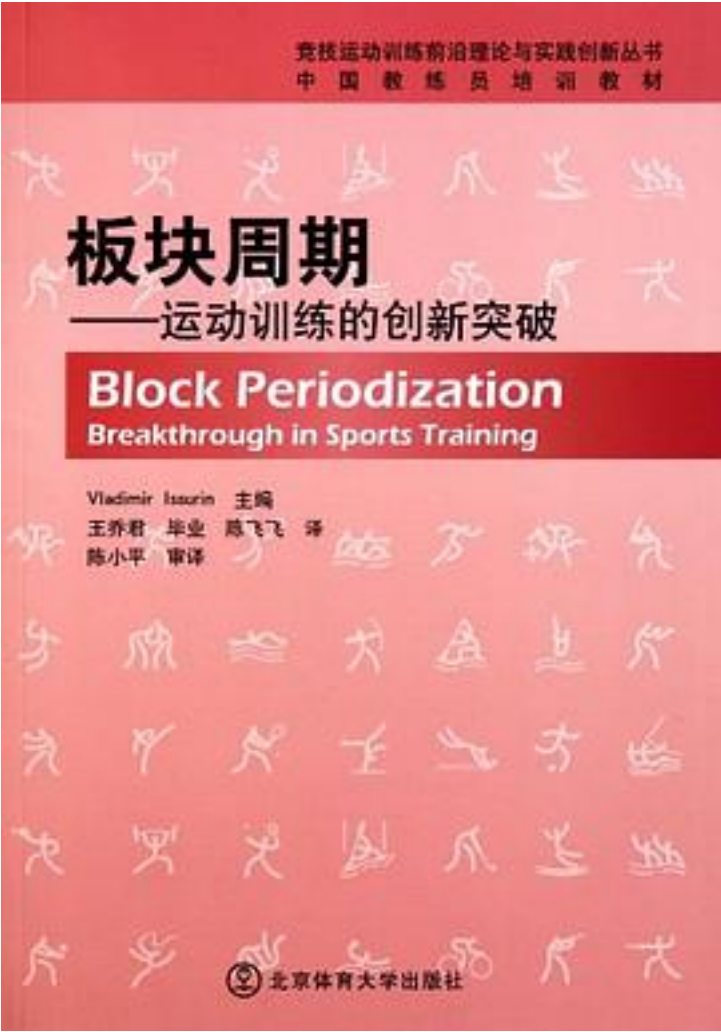


板块周期



[板块周期_下载链接1](#)

著者:弗拉基米尔·伊苏林

出版者:

出版时间:2011-11

装帧:

isbn:9787564408473

《板块周期-运动训练的创新突破》，本书阐述了板块周期概念，提出了非传统方法的

基础和优点；讲述了板块训练的种类和结构、不同锻炼的排序和兼容以及一天训练组合的构建；解释了如何设计不同的训练小周期和用于积累的中周期模式；讨论分析了训练目标的过渡和实现的问题；介绍了识别有天赋的年轻人的基本方法等内容。

作者介绍:

目录:

[板块周期_下载链接1_](#)

标签

板块周期

运动训练

運動訓練學

運動

运动学

健身

评论

这类书无论写得多么细致动人，都不可能涵盖一切细节。具体的运用，当然要教练自己去训练中实践体会才行。“需知纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。

读完这本书，解决了一个新手工作一年多来的困惑，强调对某些部位进行选择性地连续训练，而不像传统周期理论那样同时注重许多技能的同步发展，很好的一本书，受益匪浅。

[板块周期 下载链接1](#)

书评

[板块周期 下载链接1](#)